

《红楼梦》大观园里 20 道美食

新手在家也能做出来

# 红楼飨宴

闻佳 艾格吃饱了／著

一本出得厅堂、入得厨房的古典文学『美食考』







中信出版集团

# 版权信息

书名:红楼飨宴

作者:闻佳,艾格吃饱了

ISBN:9787508685090

中信出版集团制作发行

# 序一

阎焱

读书与吃饭，是人生难得的两件美事儿。

更有甚者，是读食书。记得我青年时代在美求学，中国胃不免思念中国味。彼时美国荒腔走板的中餐实在只是聊胜于无，更多的时候翻翻食书，咽咽口水，算是给手里的洋食加上一味佐料，现在想起也难免一笑。书上的味，很有一点儿“一想之美”的意趣。接下来的几十年，我游历了更多地方，也饱尝至味，但是能比得上那“一想之味”的可少得很。

有趣的是，从《随园食单》到《雅舍谈吃》，书里的味道竟然历经数百年依然可以打动看书人，中国胃和中国味就好像没有变过。20世纪80年代，日本有一队出版人来到中国，用文字与照片记录当时餐厅和美食，结集为《知食》，书里美食美器，美轮美奂，这是一种传承。而前几年，我见了几位年轻的产品设计师，他们又开始关注铜艺、中国纹样和表达，这也是一种传承。我们在变得摩登的世界里，究竟用什么方式让我们的传统文化、美学和生活得以继承？是着相还是入骨，这变成了一个有趣的问题。

《红楼飨宴》似乎在用一种自己的方式尝试找到这个问题的答案，我想各位读者也不难得出自己的回答。这本书的作者闻佳是我的小友，她是记者出身，尊重食物，热爱生活，自己创立了一个有意思的自媒体，叫作“艾格吃饱了”，也带着一些小伙伴默默地做了很多好吃的东西。我参与管理的基金远镜创投给他们投资，我也很为他们开心。今天中国的消费市场需要更多的新鲜血液，有质感、有情感的新

鲜品牌将与它们的消费者一起成长，从这一点上看，我是相信闻佳以及她的团队的。

《红楼飨宴》是一本读了很轻松又带来不少期待的小书。一口气读完，合上书页，“一想之味”似乎变得现实起来。

是为序。

---

**阎焱**
古典“食货”赛富基金创始合伙人

# 序二

陈沁

“陈老师，你这里能查到最早的鹌鹑茄的做法吗？”

在微信上收到闻佳的这句询问时，我正和全家人在香港旅游，在迪士尼走了15 000步，拖着酸胀的腿脚回到酒店，打算就这么在床上一趴，一动不动地睡到明天中午。

虽然此时我还不知道她问这个问题的原因，但问我肯定是没错的啦。

吃好吃的东西，可以说是我毕生的最爱，但可惜的是，我空生了一副大胃，每次出去吃饭都是一边把饭菜往嘴里倒，一边说“好吃、好吃”。然后吃完了，朋友们问我，哪儿好吃呀？比起某家店，好吃在哪儿？这个做法和那个做法有什么区别呢？

我就发现，刚刚吃了什么？全忘了，味蕾一时的快感，胃部一时的饱胀感，让大脑一片空白，什么都没记住。

然而，我却一直以此为荣，因为饭嘛，吃饱就行了！哪儿有那么多讲究呢？直到有一次与闻佳老师出去吃饭，我才彻底改变了这样的看法。

那是一家在上海的日本菜，每上一道菜，闻佳老师就与主厨交流这道菜的时令、做法和各种讲究，然后再一一解释于我。我一开始只是懵懵懂懂地听着，突然我发现，我能记住饭菜的味道了！不仅是记住这一餐的味道，我甚至想起了一年前在福冈时吃过的一道菜，和眼

前的这一道有异曲同工之妙，但是在某些地方又有差异，而闻佳老师的讲解，正好告诉了我为什么会有这样的区别。

这种感觉让人欣喜若狂，就像打开了我记忆中的隐藏区域。比如听到某段音乐，会让人突然想起年幼时这段音乐响起时发生的场景；手指的某种触感，能够唤醒人们已经遗忘，却深藏在潜意识里的回忆。味蕾的记忆也具有同样的功能，让你在几年或几十年后，回忆当年与爱人相会的场景，不仅能够想起当时看到的美景，听到的美妙声音，手指触碰到的爱人肌肤，更能回想起与爱人一起享用的美食。味觉的记忆延展了你的人生维度。

“陈老师，查到了吗？”

啊，突然忘了正事。因为数据分析的需求，我收集了大部分可得的电子化古籍资料。因此查阅古代菜谱对我来说，就是小菜一碟了。

鹌鹑茄，鹌鹑茄……有了！在刘基《多能鄙事》卷三的《饮食类·治蔬菜法》中找到了鹌鹑茄的第一次出现。我一边查询，一边问闻佳，为什么要查古代菜谱呢?

闻佳说，这是因为她在写一本书，需要复活许多古代菜谱，其中就包括鹌鹑茄这个菜谱。而鹌鹑茄的做法在不同的典籍记载中有不小的差异——最后一道工序，到底是炸，还是炒？闻佳认为，炸的方法应该是不对的，会炸锅。炒才是正确的做法。

复活古代菜谱！多么有趣的书！

这意味着当你吃一道菜的时候，想起的不仅是你自己的人生，还与古人们共享了同样的美食记忆。除了将古人置于一个宏大的历史框架下进行理解，我们现在更多了一种选项，将古人作为一个个具体的

人，去体会他们的感觉，说不定，也能够更加理解他们的心境、他们的选择。

我飞快地向闻佳老师讨来了这本还未完成的书，闻佳老师继续做着她的校对，而我，则一头扑进了300年前的《红楼梦》中，在《红楼飨宴》里，在大脑中，装载古人对美食的记忆。

一小时后，在香港湿冷的冬夜里，我拖着酸胀的腿，走出酒店，寻找夜宵。

---

**陈沁**

毕业于复旦大学，曾任教于复旦大学经济学院。现任BBD Index（数联铭品新经济指数）首席经济学家。热爱数据，热爱美食。

# 自序
## 一切为了更精致美好的生活

最初看《红楼梦》，是小时候的1987版电视剧。

王熙凤一路说茄鲞的做法，声音利落松脆，犹如“大珠小珠落玉盘”。镜头放远，园中绿荫森森，花朵盛放，美人们珠翠绕头，对襟衫子上绣着万福如意，老太太端庄雍容又富贵，与村妪刘姥姥心平气和地聊天：一派美好意象，说不尽的风流华贵，繁复精致。

那时候年纪小，不经事，却也禁不住地想，她们的生命是悲哀的，但曾经历的生活，是极美的。

后来长大了，找了脂批本来看，一发不可收拾，又开始看文学大家们关于《红楼梦》的研究著作，从俞平伯、张爱玲的作品开始读，到讲生活细节的邓云乡，也有骆玉明老师关于《红楼梦》的随笔，书架上有20多种关于《红楼梦》的书，几个不同的原著版本也都找来读过。有个时期读得着迷，慢慢读到如张爱玲所说，不同版本的生字，会自动跳出来。但每读一次，最终触目都是一茶一饭，一粥一器，琳琅满目的佳酿美食，以及铺陈开来的一段生活盛景。

最终落笔写这本书，是终于止不住好奇：茄鲞，到底是怎么回事？《红楼梦》中人吃的菜，到底是什么味道？讲了这么多种食物，能不能真的把它们做出来，成为我们精致的家常菜?

这是一个挺大的工程，我自己一个人很难做到。幸好，在这个时候，“艾格吃饱了”已经成为一个小有名气的微信美食公众号，“10万+”的阅读量已经成为我们的日常。这个公众号里除了有我写的全国各

地餐厅推荐、淘宝上有哪些网购美食，也有“艾格吃饱了”的用户社群“没事干研究院”关于新手菜谱的研究。说是新手菜谱，指导老师却是中国烹饪大师、上海厨师技师资格证考官毛水生老师。日常里，我们很少和他讨论大菜怎么做，而总是：番茄炒蛋怎么做才最好吃？菜场里买来的普通鳜鱼，怎么能蒸得鲜掉眉毛？一条卤牛肉，怎么做得香气浓郁，入口却又清淡鲜美？

这些全是“艾格吃饱了”最受欢迎的一些文章，而把中国顶尖厨师的厨艺，运用到《红楼梦》家常菜谱的场景里，才是我最想要实现的理想：《红楼梦》里的小姐丫鬟们，日常里吃的很少是奢华的大菜，而是油盐炒枸杞芽、芦蒿炒面筋、茶泡饭和时鲜小果盘，她们吃的这些，我们现在能不能同样吃到？

这是我想写这本书的挺简单的初衷。希望本书能够让大家满意。

不过，有趣的是，初衷只是想写好吃的、新手也能操作的菜谱，真正深入下去，却为《红楼梦》里描写的大量精致生活细节所着迷。一桌子的食物，讲究搭配：糟鹅掌鸭信，要在冬天里吃凉的，但要配上烫好的黄酒；早饭，可能是一碗简单的清茶泡饭，却也要配野鸡腿肉炒的酱菜。所有这些闪闪发光的生活细节，是我在为写这本书重新细细研读《红楼梦》时，觉得特别美好的部分。

原来，那个年代里生活最奢侈的一群人，并不是天天山珍海味，金碗银筷，只不过是讲究“不时不食”。

本书所有菜谱，都来自我、“没事干研究院”和毛水生老师的反复试验。成书时间紧张，光茄鲞一道菜，就反复推敲试验了七八个版本，最终让“没事干研究院”的年轻“研究员”也能做出来。也许仍然存在错误，也可能不止一处，但一切问题，必是因为我和“没事干研究院”的“研究员”成书时的理解有误，并非毛水生老师的失误。

澎湃书评主编郑诗亮对本书涉及文化和掌故的部分进行了校阅，在此深表感谢。

2018年2月于上海

# 关于菜谱



毛水生老师是我们非常喜欢的名厨。中餐菜谱并不是一门玄学，真正科班出身的好厨师，是可以做到将食材精确到克的。但他最擅长的是把科班的严格训练，“翻译”成厨房新手也能掌握的技巧。

我们选了《红楼梦》里20道菜，由他来变成家常菜谱。

真的，跟着做做看，非常好吃。

**毛水生**

中国烹饪大师

国家高级技师、国家中式烹饪评委

国家职业技术鉴定中心中式烹饪考评员

高级营养师、高级冷菜师、高级食品雕刻师

接待过多位国内外领导人

受中国台北市市长邀请，多次参加台湾美食交流活动

市面上的中餐菜谱，往往喜欢用“少许”“适量”“一小把”这样云遮雾罩的词，对读者非常不友好。“艾格吃饱了”和毛水生老师一起开发的菜谱，都力求对新手友好，可以在家常厨房里操作。

不过，虽然毛老师有多年的从业经验，可以校准菜谱，直至精确到克，但家里做菜，并不是参加厨艺大赛。为了方便大家的使用，本书中所有菜谱内的调料用量，均换算成可以实地操作的厨房计量。

毛老师是最初教我们用两种最简单计量单位的名厨。

量酱油、料酒等液体，通常使用中式单人瓷勺，不论什么品牌，一般容量都是15毫升。

量盐等固体，通常使用调料勺，不论什么品牌，一般一勺盐都是3克左右。

# 开篇时鲜

富贵人家吃什么，一直是件惹人好奇的事。
年少时候读『红楼』，一路都是馋。

## 第三十九回

## 村姥姥是信口开合
## 情哥哥偏寻根究底

话说众人见平儿来了，都说："你们奶奶作什么呢，怎么不来了？"平儿笑道："他那里得空儿来。因为说没有好生吃得，又不得来，所以叫我来问还有没有，叫我要几个拿了家去吃罢。"湘云道："有，多着呢。"忙令人拿了十个极大的。平儿道："多拿几个团脐的。"众人又拉平儿坐，平儿不肯。

李纨拉着他笑道："偏要你坐。"拉着他身边坐下，端了一杯酒送到他嘴边。平儿忙喝了一口就要走。李纨道："偏不许你去。显见得只有凤丫头，就不听我的话了。"说着又命："嬷嬷们先送了盒子去，就说我留下平儿了。"

那婆子一时拿了盒子回来说："二奶奶说，叫奶奶和姑娘们别笑话要嘴吃。这个盒子里是方才舅太太那里送来的菱粉糕和鸡油卷儿，给奶奶姑娘们吃的。"[注]

在《红楼梦》的故事里，贾府不是新贵，并未暴发。只是已经世袭三代，宁国府一派斗鸡走狗、不求上进之象。荣府好一些，本来贾珠看起来是有出息的，可惜早逝。一家人如珍似宝捧在手心里的宝玉，在冷子兴演说的时候，是"淘气异常""成则王侯败则贼"的人物。

这一大家子，在冷子兴和秦可卿看来，看着钟鸣鼎食，却已是末世之相。但同时，数代富贵，生活安逸，吃的用的都是最好的，这也让我在少年时代看书时，只是一路馋。

等到看得懂宝、黛、钗眉间的情致意趣时，已经大了。

细究起来，曹公写贾府的吃，山珍海味写得少，提及一笔也都是逢年过节。令人击节赞叹的是他们的日常食物，看着都不怎么经意，实际上十分讲究。

要讲究食物，其实也挺简单。挑食物最佳的产地是五分讲究，再搭配上食物最好的季节，就是十分讲究了。比如江浙人吃大闸蟹，讲究产区，有人非阳澄湖的不吃，即使是阳澄湖的，也要问一句是不是中湖的。但也有人说，不管是太湖蟹还是阳澄湖蟹，都比不上长江产的江蟹。“吃货”之间争论起来，也煞是有趣。如果要十分讲究，就配上吃蟹最好的季节：“九雌十雄”，农历九月雌蟹最肥，十月才到吃雄蟹的好时光。

日本人和法国人，都很看重在菜单上给食物加产地描述。比如北海道野生网捞冰鲜扇贝佐喜马拉雅盐，或者嫩煎佛罗伦萨比目鱼裹大西洋产磷虾，配勃艮第白葡萄酒黄油汁和本地新鲜番茄酱。

除了食材的产地，他们还经常加上料理方法，嫩煎、慢煮、炭火直烤，都要写上。另外，他们的食物往往配酱汁，把酱汁用到的食材也一一排布，看起来极有气势。

也显得很贵。

如果按他们的逻辑翻译一下，我们的食物大概是这样的：

崇明岛屿手打江米年糕炒阳澄湖六月黄蟹，配启东农场自收非转基因大豆传统发酵酱油。

二年生怀柔板栗爆炒密云36个月葵花园散养香嫩走地鸡。

以上都是杜撰，大家不要较真。写这两行只是想说明，在我们的日常生活里，从来不会有这样二三十字的菜名。富贵已极的贾家，也不这样描述食物。

史湘云还没搬来贾府长住前，袭人按宝玉吩咐给湘云送盒吃的，不过简单两个小食盒：新鲜的红菱和鸡头，桂花糖蒸新栗粉糕。

红菱，也叫水红菱，是太湖特产，产自苏州东郊的尤其出名，唐代时就遍植红菱，有“苏州红”的美名。红菱个头小，每年立秋采收，外皮红色，壳软薄而水分多，肉质细嫩，味道甜美，适合生食。而乌皮老菱的果实更大，含淀粉更多，不是细巧时鲜果实，而是煮一大锅充饥的好食物，晒干磨成粉，也可以用来做糕点。

鸡头，其实是鸡头米，苏州“水八仙”之一，以葑门外南塘产的最讲究，有“南塘鸡头大塘藕”之说。学名芡实，为了和北芡区分，国内称苏芡或南芡。从湖塘里捞起的果实又圆又大，带个尖角，像鸡头。剥开来，里面是一粒粒带皮的芡实，再去皮，才得到鸡头米，品相完整大粒的叫“大丹”。鸡头米长相如莲子，新鲜剥着吃起来嫩嫩的，有弹性，带着一种特殊的香气。苏州人把它当作应季鲜果吃，也可以拿来在沸水里焯，捞出放进小碗，加冰糖水，洒干桂花，就是很新鲜可口的小食。苏州朋友说，鸡头米焯水不能用铁锅，否则颜色发黑，又必须刚刚断生才行，否则煮得过熟，香气全无，吃起来像橡皮弹球。

至于桂花糖蒸新栗粉糕，是用新下来的栗子粉和糯米粉分别调糊，一层层蒸出来。明代有制桂花糖的方法，是将桂花的花瓣心捣烂，压去汁水，混合蜂蜜后日晒，再加白砂糖，收入瓷器里。拿桂花糖去蒸新栗粉糕，也是应季美食。





一个小食盒，只淡淡说一句红菱和鸡头，不过几个字，背后就带了特定的产地、时令、历史传承和食用方式。中国的语言表达始终讲究含蓄和留白，不懂的人听了并不在意，但懂的人自然赞叹，知道这是“早秋苏州四角水红菱直送北京”，所以名贵。

贾府三代富贵，白玉为堂金作马。联姻的史、王、薛家，也都是盛极一时的名门望族。贾母出自史家，三百里阿房宫装不下一个史；王家新放九省提督，东海龙王少了白玉床，是要找金陵王家的；薛家巨富，珍珠如土金如铁。作者曹雪芹家里原是江宁织造，在江南为皇帝采办各色食物、日用品，都由运河运至北京。所以他写贾府里寻常吃食，动辄都是新鲜江南特产。

这是什么概念呢？北京的三源里菜市场临近使馆区，现在是在北京很出名的各国各地特产菜市场。你在这里买莳萝、百里香等外国香

料，是可以像中国人买葱一样，两三根地挑的——仅这一点大概就是全国绝无仅有的。上海也有进口香料，顾客却往往要从进口超市的冷藏柜里拿，商家珍而重之整盒售卖，起码50克起，于是很多精明的外国人都在自家后院的地里种点儿迷迭香，也如同中国人种葱一样，做饭时随手剪几根。三源里菜市场有一个摊位专售意大利人喜爱的番茄，只番茄一样，就有十几个品种放在摊位上。冬季广西荔浦的大芋头、上海崇明的金瓜，春季浙江的春笋，夏季江南的茭白，秋季四川的豌豆尖儿……这个菜市场全年都有各色时鲜蔬菜供应，但价格往往是原产地的数倍。长居北京的各地朋友有时会去买菜，以慰思乡之情。但更多人选择网购，因为有很多来自各地的卖家，在卖属于他们的那一捆碧绿清香的乡愁。

我们现在有物流和电商，贾家那时只有运河。但是在贾家，火腿是和鲜笋一起熬汤的，春天的时候，厨房供应南京时兴吃的芦蒿和枸杞芽儿，秋天有螃蟹、水红菱、桂花糕和鸡头米，冬天有鹿肉和羊羔肉；早上吃茶泡饭，宴席上有茄鲞；喝酒有苏州的惠泉酒，下酒菜有糟鹅掌、糟鸭舌；点心盒子里有螃蟹小饺儿、牡丹花样的精致小面果、松子鹅油小花卷……

这是什么？这就是随便积累的关于吃的讲究。非三代富极，很难有这样的见识。比如曹雪芹写火腿汤，是将其和春笋放在一起的（至今北京三源里菜市场的春季菜品还卖得非常贵），但到了续书的高鹗笔下，火腿就和北京土特产白菜一起做汤了。曹雪芹写下饭的酱菜，复杂一些的是野鸡瓜齑，只取野鸡腿上的肉，和江南的小酱瓜炒过，放冷了早上泡饭吃，最简单的也是酱萝卜炸儿，要用脆甜多汁的小萝卜，“炸儿”是形容其脆。高鹗写饮食就有点儿勉为其难，给林妹妹配白粥的菜是五香大头菜，瞧着特亲切。

贾府的食不厌精，不是一般人想象中的大鱼大肉、山珍海味，而是讲究“时鲜”二字。不到时令不吃，而到了时令，就挑产地最好、质

量最佳的吃。

“时鲜”背后代表的富贵之极，也许物产丰富的江南人民不一定能理解。毕竟有笑话说江南人民1949年以前家里穷，吃不起猪肉，都是靠多吃大闸蟹充饥的。

至今北方人民去菜市场采购的习惯也仍然和江南人民大不相同。比如入冬去买白菜，往往一买几十千克，回来放在阳台上，可存放一段时间不坏。冬季大雪天里运输不便，蔬菜可能短缺，趁天气好时多买一些，大有道理。但江南人民往往瞠目以对，对他们来说，去菜市场的节奏应该是这样的：蔬菜买一顿的量就好，菜市的活鱼来一尾回去清蒸，再切点儿猪肉，提兜小白菜，回家炒个三鲜吃。

说起来，“时鲜”二字，不过是吃点儿蔬菜、水果和用当季果实制作而成的小糕点，但对于当时的北方来说，却是奢侈已极。连晋人曹摅[注]写天下巨富石崇[注]，也不过一句“肴则时鲜”[注]。

想明白了这些，倒是挺开心的。

毕竟我们现在可以网购，有快递服务，想要吃应季时鲜，总能在网上买到。虽然比日常饮食稍贵些，倒也不难承受。

明清时代只有贾府这样的贵族世家能吃上的食物，我们现在很容易吃到。甚至很多时候，能比他们吃得更好。因为食物的极大丰富与方便易得，使得我们产生了比较。比如，天下只有苏州的红菱好吗？顺德的红菱滋味也很美啊。大观园里吃的酒酿清蒸鸭子，其实并不如何好吃，浙江宁波沿海一带用酒酿清蒸排骨和应季梭子蟹，要好吃得多。

本章附简单的桂花糖蒸新栗粉糕菜谱给你练手。书里是菱粉糕，我们这里升级了一下食谱，做栗粉糕。都是易得的食材，都因为耐心

和细心而变成一道让人惊喜的小点心。之后每章的菜谱都精选当季时鲜，以家常手法制出。挽起袖子试试看，一边做，一边重读《红楼梦》，也是周末恬静的下午，一段无比美好的时光。

## 不怕麻烦蒸4次，<br>你的栗子桂花糕一定又甜又糯又美

原料

糯米粉180克、白砂糖60克、栗子粉15克、藕粉10克、干桂花2克、蜂蜜10克、猪油10克。



调面糊

**栗子桂花糕一共3层，需要调两种面糊。**

第一种：

取150克糯米粉、40克白砂糖、1克干桂花（约两小撮）。

缓缓加入150毫升的清水，搅拌成黏稠糊状，把颗粒打散。





第二种：

取30克糯米粉、15克栗子粉、10克藕粉、20克白砂糖、0.5克桂花（约一小撮）。

加入65毫升的水，搅成均匀糊状。





蒸4次

指尖蘸取少量猪油，均匀涂抹容器，方便糕点脱模。



第一次蒸：

取刚刚调好的一半分量的糯米糊倒入容器中。

将盛有糯米糊的容器放入水开后的蒸锅中，开大火蒸15分钟。





第二次蒸:

把第二种面糊浇在刚刚蒸好的桂花糕上，继续用大火蒸15分钟。





第三次蒸：

蒸好后，加入刚刚剩下的另一半糯米糊，再用大火蒸15分钟。





第四次蒸:

取一小撮桂花放入蜂蜜中搅拌。

将桂花蜂蜜均匀涂抹在桂花糕表面，再蒸10分钟。

蒸好后放凉即可脱模，然后切开。







蒸的时候，可以封上保鲜膜，以防水珠滴落，也可以每次蒸好后把水倒掉。

桂花糕很黏，想要切得好看，可以在刀上沾水或者覆上保鲜膜再切。切好装盘，表面的蜂蜜晶莹剔透，入口软糯香甜，满嘴都是桂花

香。



1. 本书所选《红楼梦》文段均出自人民文学出版社2008年3月版平装本。——编者注
2. 曹摅（？—308），字颜远，谯国谯县（今安徽亳州）人，西晋官员、文学家，官至襄城太守、征南司马。——编者注
3. 石崇（249—300），字季伦，渤海南皮（今河北南皮东北）人，西晋文学家、官员、富豪，“金谷二十四友”之一。——编者注
4. 出自西晋曹摅《赠石崇》诗。——编者注

# 春



## 油盐炒枸杞芽

为什么只用油盐炒，枸杞芽就那么香?

## 芦蒿炒面筋

芦蒿是什么？为什么值得用鸡去炒?

## 胭脂鹅脯

在大朵繁美的芍药花季喝生日酒，在清凉的起居间吃一碟胭脂鹅脯。

## 虾丸鸡皮汤

我小时候读《红楼梦》，对两碗汤念念不忘。

# 油盐炒枸杞芽

为什么只用油盐炒，枸杞芽就那么香？



## 第六十一回

## 投鼠忌器宝玉瞒赃
## 判冤决狱平儿行权

（柳家的忙道：）“连前儿三姑娘和宝姑娘偶然商议了要吃个油盐炒枸杞芽儿来，现打发个姐儿拿着五百钱来给我，我倒笑起来了，说：‘二位姑娘就是大肚子弥勒佛，也吃不了五百钱的去。这三二十个钱的事，还预备的起。’赶着我送回钱去，到底不收，说赏我打酒吃，又说：‘如今厨房在里头，保不住屋里的人不去叨登，一盐一酱，那不是钱买的？你不给又不好，给了你又没的赔。你拿着这个钱，全当还了他们素日叨登的东西窝儿。’这就是明白体下的姑娘，我们心里只替他念佛。没的赵姨奶奶听了又气不忿，又说太便宜了我，隔不了十天，也打发个小丫头子来寻这样寻那样，我倒好笑起来。你们竟成了例，不是这个，就是那个，我那里有这些赔的。”

《红楼梦》第六十回到第六十一回，玫瑰露引来茯苓霜，名字漂亮，背后却是一堆鸡零狗碎。第六十一回提到几个菜，是迎春房里的小丫头和大观园的厨娘柳嫂子吵架。

迎春的小丫头莲花是替大丫头司棋来要求开小灶的。

她也没什么客气和铺垫，走进来，直通通地吩咐：“司棋姐姐说了，要碗鸡蛋，炖的嫩嫩的。”

只是这么一句话，两人就吵了起来，很精彩。

正方辩友厨娘柳嫂子的观点是这样的：

·大观园的厨房是公家拨款的食堂。每天官方认定的供应人数，连小姐带丫头一共四五十人。按规定，官方只供应两只鸡、两只鸭子、十几斤肉和价值一吊钱的蔬菜。我明确告诉你，两顿就没了，有时候我还得自己往里面贴钱。

·你们这些人，官方买好的不吃，天天变花样要吃这个、吃那个，鸡蛋、豆腐、面筋、酱萝卜炸儿，答应你一个，我得应付所有人，不好意思，忙不过来。

·不仅忙不过来，备料也很麻烦。你们真要这么做，可以请官方出个制度。比如老太太吃饭，就是每个月提前开好菜单，每天点菜，这样厨房好备料，不会临时没有，买原料的钱也好申请。

·就你们这些"副小姐"事多，人家正经主子一般不麻烦我，麻烦我的时候直接给钱，而且给得非常多。上次探春小姐和宝钗小姐要吃油盐炒枸杞芽，明明二三十钱就够，非要给五百，说底下人来要东要西，怕我自己贴钱，所以一并给了。

·你瞧瞧人家这气度，再瞧瞧你？鸡蛋很贵，我这里没有。

这就把小丫头莲花给气坏了——反方辩友的观点是这样的：

·鸡蛋本来就是官方拨钱供应我们小姐连带我们这些人的，我们要吃，有什么不行？

·你还好意思说我们丫头要吃面筋，还好意思说一天只有两只鸡，还好意思说我们每天要吃新鲜时蔬，你应付不过来？前两天晴雯姐姐也派小丫头来说要吃芦蒿，你二话没有，就问芦蒿是用肉炒还是用鸡炒。人家还不买你的账，说你头脑不清楚，晴雯姐姐本来就是嫌官方供应太荤，才要吃素菜，专用面筋炒，不许多放油。

·你就是欺负我们对吧？上次要豆腐，给我们馊的，今天吃个鸡蛋都没有。

·鄙视你！我要找机会举报你！

我们都知道宝玉房里的袭人、晴雯，人称“副小姐”，穿戴用度都比寻常人家的女儿强很多。小说不止一次写到迎春的性子面，她的大丫头司棋则是邢夫人的陪房王善保家的外孙女，脾气不比晴雯好。

莲花和柳嫂子谁有理？这可有点儿难说。官方拨给的食物不够吃，也许是真的。但是厨娘这个职位被公认油水不少，毕竟掌管这么多供应商，哪个不想孝敬一些？而且，贾府所有的原材料与服务报价都极贵，比如贾芸承包大观园里的种树，官方拨出两百两，他只用了五十两，可想而知，这厨娘的职位有多少能赚的。所以后文写柳嫂子短暂地被调离岗位后，接任的仆妇秦显家的兴高采烈，还四处送人小礼物，以博人不说闲话，这可不是装模作样。

但司棋效仿晴雯，直接跑来厨房要加菜，瞧着似乎同样脱不了装外宾的嫌疑。虽然宝玉是大观园里第一重要的主子，地位要比庶出的迎春高很多，但柳嫂子明着说，探春和宝钗来点个菜，是把底下丫头的钱一起付了的。在柳嫂子看来，要么你家小姐地位够高，我愿意买这个单；要么你家小姐识相，给点儿钱；要么我们自己有私交，比如我家女儿柳五儿和宝玉房里的芳官关系很好……什么都没有，你跑来问我要官方制度外的东西，态度还这么差，不给！

听起来很有道理是吧？我们几乎就要判正方辩友柳嫂子赢了。但是且慢，在当时那个环境里，司棋和莲花她们可不是这么想的。柳嫂子后面还提到，探春和宝钗只要一盘油盐炒枸杞芽，就给了她五百钱，赵姨娘听说了，觉得便宜她了，很不忿，专门派人来点了一堆菜。

赵姨娘的意思是，这五百钱有我女儿出的一半，她会做好人，但我认为你不配，她既然给了钱，我也来享受这个服务——这个心态就是探春提起她就恨得牙痒痒的原因。赵姨娘生了一儿一女，儿子虽然长相猥琐，却也是政老爷仅有的两个儿子之一，女儿靠个人努力争气，大家都说这女孩有出息。结果赵姨娘打心眼里始终不肯脱离奴才

阶层，天天和奴才争蝇头小利，为此还不惜亲自和奴才们扭打起来（在第六十回中，她和宝玉房里的芳官、蕊官及豆官一干小戏子们扭打）。

反方辩友的“猪队友”赵姨娘和司棋的观点一样：你从官方赚的钱已经足够了，大家都是奴才，我们很清楚你有多少油水。主子们和你装外宾，那是主子的本分，主子要是显得很懂奴才的潜规则，问题就大了。但大家都是奴才，你来装外宾？这就不能忍了。

所以，第六十回至第六十一回的大观园仆佣阶层的姑娘嫂子大乱斗，可谓一鸡地毛，让人很难主持正义。

回到吃的主题上。首先，司棋想吃炖鸡蛋，要嫩嫩的。这就是著名的蒸水蛋了。鸡蛋加水、加盐适量，火候到位，能蒸出嫩而不破的蒸水蛋。好的蒸水蛋讲究上桌能晃，表面光滑平整，不凹凸起伏。出锅淋点儿香油和葱花，拌米饭是一绝。

之前在“艾格吃饱了”已经和毛水生老师研究过蒸水蛋的方法，简单地列在下面：

取1个鸡蛋，加入2/3瓷勺（10克）料酒，正常打蛋。

一边搅拌，一边加入冷水100毫升。

再准备200毫升热水，加入1调料勺盐（3克），搅匀后，一边搅拌，一边倒入蛋液里。

将蛋液放入水开后的蒸锅中蒸，蒸的过程中要开两次盖散走热气，分别是第2分钟和第6分钟的时候。第8分钟出锅，可以在蒸蛋上淋一点儿麻油葱花，或者将蒸蛋盖在饭上，也好吃。

酱萝卜炸儿，其实就是酱小萝卜。这道菜讲究嫩脆，入口有爆汁感，所以叫“炸儿”。大观园的小姐丫头们想吃点儿清粥小菜，点这道菜很正常。

晴雯要吃的芦蒿炒面筋，其实很有说法，我们会在下一章提到。比较有趣的是探春和宝钗要吃的油盐炒枸杞芽，其实和芦蒿炒面筋是同类：春季的时蔬，只用油盐炒香，吃的是时蔬与食材的清新本味。

枸杞芽和芦蒿一样，是江浙地区春季的野菜时鲜。我们会在下一章专门写，南京的蔬菜供应很丰富：春天有“春八鲜”，指芦蒿、荠儿菜、豌豆叶、蒜苗、春笋、蘑菇、莴苣和蚕豆。还有个说法是南京春天有三草：芦蒿、马兰头和菊花脑。除此之外，南京的春天有各种时鲜野菜供应，包括枸杞头、荠菜、香椿头、苜蓿头等。

枸杞头就是枸杞芽。初春枸杞树发芽，取带两片嫩芽的那一小段茎，就是枸杞芽。枸杞芽略带苦味，但很爽口，中医认为它清火明目，所以旧时贵族和民间都会食用。

比较有意思的是油盐炒。现在很少人知道油热到一定温度，炒粗盐化开是有特殊香气的。盐的比例和油的温度，控制得宜，一向能给食材提香。以前见过大厨做素面，锅里先放少量油盐，爆香之后，加水下面条，略滴些老抽上色，这样出锅的一碗素面极是好吃。

外国人也利用了盐和温度能带来香气的原理。比如我们去专业的牛排馆（Steak House），除了吃他们做的牛肉，也能体会到适当的盐分与极热的温度（但和中厨的油盐炒一样，都不能过热）能给牛肉带来非常好的香气和鲜味。可惜国内目前牛排馆水平参差不齐，北京和上海的不少牛排馆名气响亮，人均消费极高，端上来的牛排没有香气和鲜味，就是在盐和温度的处理上都有欠缺。

在多数情况下，好的调味，需要以盐的分量为基础。盐绝不能放多，但是放得少了，却也无法激发出食材的鲜味。我在上海一家很清新的小餐厅吃过饭，女大厨是欧洲人，看得出她很有想法，但是显然没有受过专业训练。她用小锅焗青口，几乎不加盐，结果青口淡而无味。其实她用的是空运的法国活青口，调味得宜的话，会比我们的海虹[注]鲜甜许多。可惜她这样的做法还不如我们国产海虹白灼加姜醋，完全浪费了好食材。

中厨的油盐炒有两种方式。一种是先下油，烧至七成热，即微冒青烟的程度，这在中厨里已经是很热的油温了。然后下盐爆香，马上再下食材和其他调料，大火快速爆炒一两分钟后迅速出锅。另一种方式是先下油烧热，然后把食材、盐（和其他调料，如果有的话）一起投入。

两种方法都有拥趸，如果你感兴趣，可以都试试。不过新手用第一种方法时，容易因油盐爆溅而烫伤，需要高度注意。

油盐炒，除了可以做很香的素面，也可以炒各色荤素食材。不过它们的原理是一样的：食材下锅后要用大火快速爆炒，让食材吸足热油爆盐的香气。素菜比较好炒，荤菜就会考验厨子快速把食材颠炒熟的功力，否则锅里温度降下来后，食物就不香了。

按照梁实秋在《雅舍谈吃》中的记录，鲁菜里的爆双脆，指的是油盐爆鸡胗和羊肚。先要精选食材，比如选羊肚得选肚领和肚仁，下锅前细细划道，便于在油锅里炒熟。两样食材熟的时间不一样，需要分开下锅，还得颠锅，“来不及用铲子翻动，必须端起锅来把锅里的东西抛向半空中打个滚再落下来，液体固体一起掂起，连掂三五下子，熟了。这不是特技表演，这是火候必需的功夫”。

比起油盐爆双脆，用油盐炒素菜要容易得多。我们复制了原书里这道油盐炒枸杞芽，大家试炒一下，如果能驾驭，就可以试着做油盐

素面，很好吃。

## 只用油和盐，<br>带来蔬菜鲜。

我们选用的是第一种做法，先下盐爆香，再下枸杞芽，比较贴近古法，盐选的是无碘盐，如果有粗盐，炒起来会更香。

炒好的枸杞芽碧绿生青，入口鲜嫩且脆，有春天的气息。

### 买菜

枸杞芽只在春天有，称300克。买回来后摘取芽尖的部分，嫩。我们拍摄时是在冬天，于是用豌豆缨代替。



### 调料

菜籽油1瓷勺（约15毫升）、无碘盐2小调味勺（6克）、砂糖1满调味勺（4克）。

### 爆炒

在锅中加入菜籽油，开大火，烧至七成油温有烟冒出的时候，加入备好的盐（2调料勺，约6克）爆香。




此时加入枸杞芽翻炒几下。



加入备好的糖（1满调料勺，约4克），翻炒均匀即可出锅。



加入枸杞芽后，一共翻炒一两分钟就可以。

枸杞芽会自带一点儿芽腥味，不喜欢的话，可以在放好糖后加入三四滴白酒翻炒一下，去除腥味。





1. 是我国重要经济贝类之一。——编者注

# 芦蒿炒面筋

芦蒿是什么？为什么值得用鸡去炒？



第六十回至第六十一回，简直是大观园的姑娘嫂子大乱斗，贾府女性仆佣内部的纷争，在这两回里写得既详细又精彩。

第六十一回

投鼠忌器宝玉瞒赃

判冤决狱平儿行权

莲花听了，便红了脸，喊道："谁天天要你什么来？你说上这两车子话！叫你来，不是为便宜却为什么。前儿小燕来，说'晴雯姐姐要吃芦蒿'，你怎么忙的还问肉炒鸡炒？小燕说'荤的因不好才另叫你炒个面筋的，少搁油才好'。你忙的倒说'自己发昏'，赶着洗手炒了，狗颠儿似的亲捧了去。今儿反倒拿我作筏子，说我给众人听。"

一堆七零八碎的事情，围绕着大观园的厨娘柳嫂子展开。柳嫂子的女儿柳五儿和宝玉房里的芳官关系很好，芳官送了她一瓶玫瑰露，而王夫人房里又丢了玫瑰露，阴差阳错之下，柳五儿被当成了贼，后来因为宝玉出面替她辩白，才得了清白。

这大大小小一堆事，从表面上看是柳五儿飞来横祸，但牵丝攀藤，又都能牵扯到赵姨娘身上。而写这些，也是为了告诉读者，赵姨娘有多不可爱，主角之一探春的人生并不愉快。赵姨娘虽然给贾政生了儿子贾环，却好像一直没认为自己已经脱离了奴才阶层。她从不肯闲着，为鸡毛蒜皮的小物件就能亲自和宝玉房里的丫头扭打成一团。

王夫人房里少了玫瑰露，其实是丫头彩云和贾环要好，偷出来给贾环的。这样的小便宜，赵姨娘照例要贪，别人为此受冤枉，她也不会在意。后面宝玉出面说玫瑰露和茯苓霜都是他让人送柳五儿的，一

方面是疼惜五儿被冤枉，但更重要的，是为赵姨娘遮掩——他不想再闹出事情来，让探春不开心。

这一场场千头万绪的细节，全不是闲笔，还连带写了一笔王熙凤的心狠手辣，说她虽然知道彩云偷了玫瑰露，宝玉也打算应承，但她就是觉得不能这么白白便宜了赵姨娘和贾环。她的解决方案是，把太太房里的丫头全都拉出来，在毒日头底下跪瓦片，让丫头们自己攀咬。

平儿叫王熙凤少操心，得饶人处且饶人，顺带又提一笔，王熙凤刚流产，是个男孩。百忙之中用三言两语描写了王熙凤把事情做绝的性格，为之后贾府祸起萧墙埋下伏笔。

但就是这一场日常精彩的乱斗之中，作者通过厨娘柳嫂子和迎春房里小丫头吵架，谈到了几个菜。

晴雯派小丫头小燕找柳嫂，说要吃芦蒿，柳嫂子忙问，用肉炒还是用鸡炒？这等于说，芦蒿是主角，猪肉或鸡块都是配角。但小丫头还不领情，训她说，因为这顿送去的荤菜不好吃，才叫你炒个时鲜素菜，现在就用芦蒿炒个面筋吧，记得少放油。

芦蒿在我国是一种历史悠久的蔬菜，《诗经》《左传》里都有提及。每年春天是江苏的时鲜蔬菜季节，苏东坡有诗云“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”。

苏东坡这首诗的题目是《惠崇春江晚景》，惠崇是北宋的画家，春江晚景这张画见下图：桃花、江水、鸭子和水岸边的野菜蒌蒿。



**北宋惠崇所作《春江晚景》**

苏东坡对着画写诗：

**竹外桃花三两枝**——打钩，图上有。

**春江水暖鸭先知**——打钩，图上有，而且这句真是好诗。

**蒌蒿满地芦芽短**——打钩，图上也有。

**正是河豚欲上时**——等一会儿，图上没有，这是哪里来的？

野生河豚，好吃，特别鲜，厨子处理不干净，食客可能中毒。蒌蒿，自古相传与河豚同食可以解毒。现在我们知道，河豚的剧毒来自河豚毒素，河豚自从被养殖后，毒性大大降低，现在人们可以随便吃。而刚说的蒌蒿能解毒呢，让读者失望了——并不存在这种功能。

苏东坡因为看到人家画了春天的鸭子和蒌蒿，就联想到了（非常好吃的）河豚。所以怎么说“吃货”的联想能力不一般呢？作家张港评论说，这相当于你看到一句“风吹草低见牛羊”，就描写起了涮羊肉的滋味。注

芦蒿在曹氏与《红楼梦》戏中人的家乡南京，是很出名的野菜。

前文提到的“春八鲜”和南京春天的三草等野菜，在民国时期就是各大酒楼餐馆能上台面的时鲜，影响波及周边城市，比如上海，所以直到现在，每年春季，上海有点儿讲究又营业多年的本帮菜馆，会在门口用红纸写“南京芦蒿已到”。

在南京，芦蒿炒香干是道叫得上名的菜。简简单单用油盐炒，吃的就是春季芦蒿秆尖和香干相混的那份自然清香。《红楼梦》里这一段还提到油盐炒枸杞芽，也是春天这个时节的江南野菜，也是只用油盐简单炒香，很得时鲜食材的滋味。

北方也有芦蒿，乾隆皇帝在《盛京赋》里提起沈阳有蒌蒿。所以，贾府的芦蒿倒不一定是千里迢迢从江南运过去的。清代王士雄[注]的《随息居饮食谱》里提起芦蒿，说荤素咸宜。所以厨娘隆重地用猪肉（多半是嫩嫩的里脊片）或鸡块去配，也有出处。但只用油盐和面筋同炒，就是江南的吃法：讲究吃嫩蒿子秆本身的清香，正是“时鲜”本意。

再来说面筋。如果我们有一个面团，放在水中慢慢冲洗，去掉淀粉，剩下的一团就是面筋。它的主要成分是不溶于水的蛋白质，也即“麸质”。而冲洗过程中留在水里的淀粉，经过沉淀滤干，就是澄粉，澄粉可以用来做点心，点心皮会变得透明——你已经猜到了，广东用来做虾饺皮的就是澄粉。

陕西人也擅食面筋，有一种“面团二吃”的方法：面团揉洗出面筋，上笼蒸熟，多孔疏松，其实更接近江南的烤麸；洗出的澄粉摊成凉皮，蒸熟切条，和面筋一起，拌上黄瓜丝、豆芽、蒜泥等，再浇上香醋和红油，就是陕西凉皮。

江浙一带的面筋花样就更多了。将揉洗出的生面筋绕在筷子上呈长椭圆形，进锅蒸至紧实的效果，就是我们所说的面筋；切成小团下油锅炸，会自然蓬起成一个金黄的圆球，这叫油面筋；保温发酵一段时间，再上锅去蒸，获得多孔疏松（加倍）的效果，这叫烤麸，再细细揉洗干净，和黄花菜、黑木耳、花生米一起用浓油赤酱红烧，是上海名菜“四喜烤麸”，原是民国时期素菜馆“功德林”独创，至今仍是上海人餐桌上必备的菜色。

江苏、安徽一带会用青椒炒面筋，但是人们认为手撕的面筋要比刀切的美味，原理应是增大接触面积，在不太疏松的面筋基础上，人为制造一些挂住汤汁的方式。也有做法是将其切片与红烧肉一起做，有些人偏爱红烧肉里的面筋，因其吸饱肉汁，极是香美。

而现在的烧烤小店里有烤面筋，也有切片淋酱做成的面筋烤串，在“没事干研究院”里问了一下，南京、武汉乃至乌鲁木齐的烧烤店里都有这样的吃法，十分有趣。

最后说回芦蒿炒面筋，芦蒿脆嫩多汁，面筋香且有嚼劲，只要炒的时候火候到位，就是简单又好吃的江南炒素。

> 切点儿芦蒿，炒盘面筋，
> 春天的颜色在你的盘子里。

这道菜，挑到好食材就已经成功了一半。芦蒿要选择既新鲜又嫩的，颜色是自然的青绿色。在春季，南京菜市场里卖野生芦蒿，自带一抹绯红色，南京人说，这种更好吃。

面筋其实就是面粉打上劲，然后洗去粉浆，所以面粉的品质很重要。我们去菜市场挑选的话，一是看颜色，灰白色的为佳；二是闻起来不发酸；三是触碰有弹性，不粘手。过了这三道关卡，才能挑出好的面筋。

蔬菜要用菜籽油炒，菜籽油有股特殊的甜香，再加上颜色金黄，从色到香，都容易引起食欲。

买菜

芦蒿150克。



面筋50克。



红辣椒半根。





调料

菜籽油1瓷勺（约15毫升）、盐2克、糖1克（大约一小撮）、水1.5瓷勺（约20毫升）。

切和焯水

芦蒿切成段，红辣椒切圈或切丝。



面筋用冷水焯，水开后再多煮1分钟。



浸凉切成细丝。



入锅炒

冷锅加入15毫升的菜籽油，开大火煸香面筋。

煸好后加入芦蒿、辣椒、盐、糖和20毫升的水，用大火爆炒，水煮开后，将芦蒿炒出香气（大约一两分钟）即可。





加水的作用是为了形成蒸汽，这样芦蒿不会焦且容易熟，调味料也容易化开。



1. 原句出自张港《经典古诗词另类“悦”读》：“人家画的就是美水美景，可苏东坡……却自顾自地从人家的画里想出了吃……要是先生您写了‘风吹草低见牛羊’，找个高人评评，那位评出了涮羊肉，您能不生气么？”——编者注
2. 王士雄（1808—1868），字孟英，号梦隐（一作梦影），又号潜斋，别号半痴山人，祖籍浙江海宁盐官，迁居钱塘（杭州）。——编者注

# 胭脂鹅脯

在大朵繁美的芍药花季喝生日酒，
在清凉的起居间吃一碟胭脂鹅脯。



## 第六十二回

## 憨湘云醉眠芍药裀
## 呆香菱情解石榴裙

只见柳家的果遣了人送了一个盒子来。小燕接着揭开，里面是一碗虾丸鸡皮汤，又是一碗酒酿清蒸鸭子，一碟腌的胭脂鹅脯，还有一碟四个奶油松瓤卷酥，并一大碗热腾腾碧荧荧蒸的绿畦香稻粳米饭。小燕放在案上，走去拿了小菜并碗箸过来，拨了一碗饭。芳官便说："油腻腻的，谁吃这些东西。"只将汤泡饭吃了一碗，拣了两块腌鹅就不吃了。宝玉闻着，倒觉比往常之味又胜些似的，遂吃了一个卷酥，又命小燕也拨了半碗饭，泡汤一吃，十分香甜可口。

有胭脂鹅脯的这一回，非常热闹。

大观园里的芍药花开了，宝玉的生日到了，宝琴和他一起过生日。湘云、探春、岫烟和惜春也都来拜寿，袭人捧了茶出来，平儿过来道贺。但这一道贺，宝玉才知道原来平儿也是这一天生日，顺带还有一个邢岫烟。于是探春赶紧向厨房单要了两桌酒席，请大家吃寿面，指名要"新鲜菜蔬"，李纨、宝钗、薛姨妈与黛玉都一起来了，花团锦簇，挤了一厅的人。

但这两桌席是没有摆在日常起居的怡红院里的，而是放在沁芳亭边、芍药栏中红香圃三间小敞厅里。那场景是这样的：各色大朵芍药花在柔和的微风里轻颤，水边亭外，一处三间连通的小厅，摆了两桌酒席，少年人们在一起喝酒吃菜，行个酒令，薛姨妈歪在偏厅里听女先儿唱戏。史湘云愉快地喝了很多酒，顺便"拣了一块鸭肉呷口……半个鸭头，遂拣了出来吃脑子"。现在我们拿着半个鸭头吃鸭脑，也能吃得很开心吧?

湘云姑娘喝多了，就跑去外面，在春风和芍药花香里玩。后来她被众人发现的时候，是这样一番极美的景象：

> （果见湘云）卧于山石僻处一个石凳子上，业经香梦沉酣，四面芍药花飞了一身，满头脸衣襟上皆是红香散乱，手中的扇子在地下，也半被落花埋了，一群蜂蝶闹穰穰的围着他，又用鲛帕包了一包芍药花瓣枕着……湘云口内犹作睡语说酒令，唧唧嘟嘟说：泉香而酒冽，玉碗盛来琥珀光，直饮到梅梢月上，醉扶归，却为宜会亲友。

看完整部《红楼梦》，也觉得这是美极了的景象啊！

芍药是一种非常美貌的花，在我们传统的花圃里，大概是这个样子：



而在巴黎春季版的时装杂志上，大概是这样：



去哪里看芍药呢？每年春季，到你所在城市的花圃，看看那里是否种有秉承我们传统文化育种下来的名种芍药。宋代王观[注]写《扬州

芍药谱》（全文不长，网上能搜到），将扬州的芍药与洛阳的牡丹相提并论。我们知道洛阳牡丹“花开时节动京城”，而扬州芍药与之齐名，可见当时繁华绮美之情景。他这部短短的小册子，将芍药名种分为上、中、下三谱，每谱又按高低排序，一共收录了30多个品种。到如今，芍药仍然是扬州市市花。暮春时节，有“晚清第一名园”之称的何园的芍药是很美的，扬州芍药园里大概有不少品种可以观赏，扬州下属仪征市的芍药园，据说更成气候。你所在城市的花市里卖的芍药，英文称为Peony，和巴黎西岱岛花市上卖的也许是同一品种，但和《红楼梦》或芍药谱里的芍药不是一回事。花市里卖的小朵芍药并不贵，用牛皮纸一裹，买回来插在花瓶里，摆在餐桌上，也颇有一番情致。

酒席散了，一群姑娘们围着醉卧乱红云里的湘云也笑过了。宝二爷逛回了家，看见芳官背对他躺在榻上，大概以为小姑娘在生气，赶紧以少爷脾气来了一句“快别睡觉，咱们外头顽去，一回儿好吃饭的”。但其实小姑娘没发脾气，她还挺讲道理的：“藕官蕊官都不上去，单我在那里也不好。我也不惯吃那个面条子……”但是姑娘没打算闲着，找厨房要了几色小菜，和宝二爷说话的时候，正好送到，这里就提到了胭脂鹅脯。

> 胭脂色脱俗明媚，
> 鹅脯酥香甜可口。

胭脂：

指鹅皮呈红色，推测应该是红曲米染的色。用糯米蒸制后，接种红曲菌种，发酵成红曲糯米，粉碎后就是红曲粉，是中式厨房里的天然色素。江南有樱桃肉和无锡排骨，豆腐乳的红色来自红曲米，广东做烧腊也会用到。《本草纲目》认为这是一味药材，有健脾暖身开胃之效，药食同源，在我们的传统厨房里常见也不稀奇。

鹅脯:

因鹅肉呈红色，所以明代称其为“胭脂鹅”或“杏花鹅”。鹅脯是说这道菜用整只鹅做，但只取鹅的胸脯，更为名贵高级。原文说这碟鹅脯是“腌鹅”，所以应该是先以盐腌制，再制熟、调味上色。我们复制了一下做法，不难。

### 买菜

老鹅1只（3千克左右）。在网店找了很多种冰鲜食材，试验过江苏的太湖鹅（应为贾府的家乡食材）、浙江的绍兴鹅（王羲之写过）和广东的清远鹅，最后痛快地决定用清远鹅，即广东人做烧鹅的传统食材。



### 其他食材

花椒5克、盐2平瓷勺（25克）、葱姜料酒（这种料酒就叫葱姜料酒，老恒和或者王致和都有）、白酱露（广味源）、冰糖150克、小葱50克、苹果1个（国产苹果）。







你还需要一个中式香料包，请去菜市场调料摊买（可以按照下图分量照着抓）：

罗汉果半个、三奈2克、八角3克、陈皮3克、桂皮3克、香砂仁3克、白蔻1克、香叶1克、甘草1克、草果2克、小茴香3克。



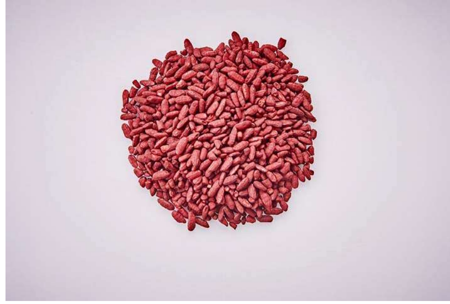
传统上用纱布包裹香料，将香料包入锅。

也可以网购一次性茶包袋，备在厨房里，做卤水的时候装香料，做茶叶蛋的时候塞茶叶，煮广东汤的时候放药材，都很方便。



### 比较特殊的食材

红曲米50克，用以染色。在菜市场调料摊购买或者网购，福建古田产的会比较好。



白酱露1瓶。这是广东特产，可以用广州老牌子广味源的白酱露，网上可以买到。其实就是白酱油，比普通酱油味道更鲜，关键是不会显色。



## 处理鹅

斩断鹅脖子，剪掉鹅屁股。





切掉鹅腿、鹅翅。



取出鹅的所有内脏，注意不要弄破苦胆；用流水冲洗血水。



可以用刷子洗刷鹅内腔，将血水冲干净，以免带来腥气，洗刷时剪掉里面的膈。

以上步骤，你都可以在网购时和卖家讨论，看看有哪些是卖家可以帮你做的，快递到货是否还能保持食材新鲜。

如果不放心，就把网购来的鲜鹅，送到你家附近的菜市场，交由摊贩处理。

或者直接从本地菜市场订鹅，但是本地食材是否够好，需要你自己判断。

炒花椒盐并腌鹅

需要：盐20克、花椒5克、香叶2片，用小火炒出香味，大约1分钟即可，炒好后冷却。

均匀涂抹在鹅的内外腔上，腌2个小时以上，再冲洗干净。





## 煮鹅

将鹅放入盛有冷水的锅中，水没过鹅，加3瓷勺葱姜料酒、25克小葱、15克姜，将香料包用流水冲洗一遍，放入锅中用大火煮。





水开后，加入红曲米25克，搅动，再加入100克冰糖帮助上色，多煮一会儿，汤色以下图为准，如果颜色不够，可以再加少量红曲米。

将苹果削皮，用筷子戳洞，放入锅中，可以让鹅肉更酥软，煮出来也有香甜回味。



接着加入200毫升白酱露（约半瓶）。




转中火煮2小时以上，直至鹅骨酥肉嫩。

撕下鹅脯，淋上白酱露。

鹅出锅后因为骨头酥软，沿边撕下来即可获得完整的鹅脯。







胭脂鹅脯是一道让人十分惊喜的菜，鹅肉酥软香嫩，吃到嘴里还自带回甘，味道雅致，清爽香甜。

小贴士

鹅腿和鹅翅也可以一起煮，各种调味料要适量增加0.5倍~1倍。

---

1. 王观（1035—1100），字通叟，如皋（现属江苏如皋）人，宋代词人，与高邮（江苏扬州下辖市）的秦观并称二观。——编者注

# 虾丸鸡皮汤

我小时候读《红楼梦》，对两碗汤念念不忘。



第八回

## 比通灵金莺微露意
## 探宝钗黛玉半含酸

幸而薛姨妈千哄万哄的，只容他吃了几杯，就忙收过了。作酸笋鸡皮汤，宝玉痛喝了两碗，吃了半碗碧粳粥。

酸笋鸡皮汤出现在第八回。正值隆冬，北京的夜里下着雪。宝钗刚搬来没多久，宝玉和黛玉不约而同去她的住处拜访，也拜会薛姨妈。这一回的好看之处，是黛玉借着由头使小性子，奚落宝玉，吃他的醋。因为宝玉要喝酒，但不肯烫热了喝（应该是黄酒），宝钗劝了几句，他感觉很有理，所以就让人去暖酒。黛玉在隔壁只嗑着瓜子抿嘴笑，正好她的小丫头雪雁过来送手炉，她就闲闲地说："我平日和你说的，全当耳旁风，怎么他说了你就依，比圣旨还快些！"

颦丫头这一张嘴真是可爱。

宝玉点名要吃的糟鹅掌鸭信（后文会专开一章讲解），很好吃。这是下酒菜，所以要喝酒。薛姨妈疼爱他，放他多喝了几杯。他酒后喝了半碗粥，痛饮了两碗酸笋鸡皮汤醒酒，又喝了酽酽的茶，也作醒酒用。

酸笋鸡皮汤在清代是有名目的。《调鼎集》(注)里讲到酸笋制法："大笋滚水泡去苦味，井水再浸二三日取出，切细丝，醋煮可以久留。"又说，"冬月宜汤，鸡蹼、鸡皮、火腿、笋四物配之，全要用鸡汤，方有味"。

根据以上描述，这碗汤首先是鸡汤，不是开水汤。可以用笋，也可以用酸笋。酸笋是以鲜笋焯烫去掉苦涩味后，再在井水里冷藏（类

似现在放进冰箱），然后以醋煮而成，类似酱菜。请不要误以为是广西螺蛳粉里的酸笋，那是发酵而成的笋类酱菜，自带浓郁风味，肯定不是贾府江浙菜的风格了。

至于鸡皮，乾隆时袁栋（注）的《书隐丛说》有云："苏州风俗奢靡，日甚一日……盛夏之会者，味非山珍海错不用也。鸡有但用皮者，鸭有但用舌者……"清代写扬州菜的烹饪书《调鼎集》里，也多处提到"苏州有鸡皮"。

所以，当时的人是真的以鸡皮为名贵食材，大约是因为收集不易。但在今天看来，着实有些腻。鸡皮在这碗汤里的任务，是和鸡蹼一起增加香气（和油花），火腿负责吊鲜，笋则增加其独有风味，增鲜去腻。但冬笋在这碗冬天的汤里，如果想要担任去腻的任务，就最好切滚刀块，而非制酸笋用的细丝。

研究清楚后，我们决定把鸡皮换成带皮的鸡脯肉，切细丝，放入鸡汤里，焯滚至熟，为汤里加一点儿能吃的鲜肉，可提高口感和清爽度。而且鸡脯肉切丝，和切丝的酸笋，也可说是般配。

如果现在要做一碗酸笋鸡皮汤来醒酒或者开胃，可以很简单：

· 清鸡汤。必不可少。本章所附菜谱里有鸡汤的熬煮和保存方法，很方便。

· 笋去皮，对半切块，冷水入锅，开盖用大火煮开后，再用中火煮10~20分钟，其间保持开盖。焯水的时间取决于你对冬笋独有苦涩味的喜爱程度。正规厨房的操作是20分钟。

· 将笋取出，过冷水浸凉，然后切成细丝。

· 鸡汤煮开，将切成薄片的鸡脯肉和火腿片放入汤内，再放入烫过的菠菜和柠檬汁。

弄清鸡皮汤的基本构成，我们再来看虾丸鸡皮汤。

这碗汤在场面十分盛大的第六十二回，芍药花开了满园，史湘云醉卧石凳，满身落满了芍药花瓣，留下一帧在整部《红楼梦》里都美得惊人的瞬间。这天是宝玉生日，宝琴和平儿和他同一天生日，大家道贺，吃饭、喝酒、行令、射覆，天光如此明媚，愉悦之情满满地从这两回里飞出来。

分去怡红院里做丫头的小戏芳官，在这天想喝宝玉的生日酒，就让厨房送吃的来。一个食盒，揭开盖子来，是一碗虾丸鸡皮汤，一碗酒酿清蒸鸭子，一碟胭脂鹅脯，四个奶油松瓤卷酥及一大碗“热腾腾碧荧荧蒸的绿畦香稻粳米饭”。

正瞧着眼花缭乱，心里想这些都是什么吃的呢，芳官却嫌油腻，用虾丸汤泡了碗饭，拣了两块鹅就不吃了。宝玉在旁边倒瞧馋了，也用汤泡了半碗饭，吃了一个卷酥，觉得“十分香甜可口”。

我们一样样说。

“热腾腾碧荧荧蒸的绿畦香稻粳米饭”，是用碧粳香稻米做的米饭。碧粳米是当时的名米，河北产，为贡米，微带绿色，煮时有香气，所以是热腾腾碧荧荧，当然也是香喷喷的。现在几乎见不到这种米了。

胭脂鹅脯是很好吃的，我们在上一章已讲过。

奶油松瓤卷酥，是小的奶油糖酥卷，用松子作馅。

酒酿清蒸鸭子，我们试做了一下，并不十分好吃。其实也不是真的不好吃，是现在鸭子有更好吃的做法（比如北京烤鸭），酒酿（醪糟）用来蒸排骨和带膏的海蟹，也远比清蒸鸭子好吃。当时信息不流通，物流也不发达，有些菜放到今天，是会显得弱一点儿。

最后，就说到虾丸鸡皮汤了。其实就是带虾丸的鸡汤淘米饭，所以芳官和宝玉都觉得香。

虾丸，就是虾圆。《调鼎集》里写道：“虾圆，照鱼圆法，鸡汤煨之，大概捶虾时不宜过细，失真味，鱼圆亦然。”所以，虾丸就是按鱼圆的做法做丸子，只不过把鱼肉换成虾肉。

江南人民的日常菜里，其实不太见得到虾圆，鱼圆倒是令人感觉很熟悉。

梁实秋在《雅舍谈吃》里提到母亲做的杭州鱼圆，用刀徐徐刮鱼肉成泥，不时从刀刃上抹下来置于碗中，加少许盐、水与姜汁，不需要加蛋清，纯凭两根竹筷搅打上劲。然后就能煮一锅开水，用羹匙舀鱼泥，用手一抹，入水即成鱼圆。

当时这一段看得我极之向往。彼时我已离开杭州到上海念书，杭州菜市场里的摊贩常有自制鱼圆卖，在上海几乎见不到。后来时间久了，杭州菜市场里的鱼圆也所见不多。我曾向毛水生老师学过做鱼圆，聊慰思乡之情。后来在杭州西子宾馆的中餐厅里吃到，做得还算地道，价格也不贵。

梁实秋还写道，湖北也是渔产丰饶的地方，吃过湖北朋友家里的自制鱼丸，滚烫滚烫，喷香喷香，连吃三天不腻。《雅舍谈吃》一度是我很喜欢的写食散文，因为作者是真的喜欢吃，而且只是单纯地喜欢吃，不卖弄，也不寄托多余的情怀。你只是看到他在絮絮地说，什么东西好吃，有多好吃，仅此而已。

虾圆既然用鱼圆的办法做，就简单多了。

不过这碗汤，我是无论如何不肯用鸡皮的，实在太油。还是切点儿鸡脯丝吧，清爽。

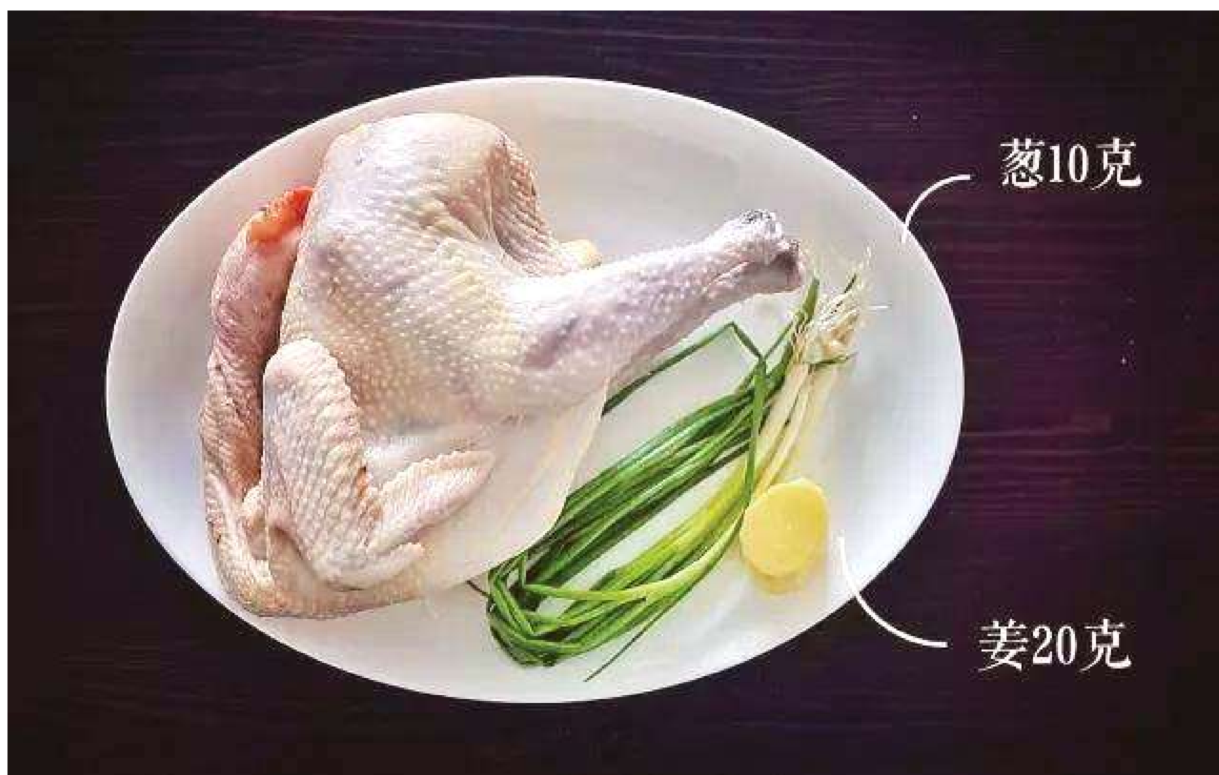
## 家庭鸡汤的制作和保存

老母鸡1只（1.5千克左右），要去你家附近的菜市场向鸡摊主提前预订。

拿到鸡之后，先去除内脏，把鸡膛内冲洗干净。



准备2~3根小葱（约10克）和约2厘米厚的姜（约20克）。




将小葱打结，把姜拍碎，在锅里放入2.5升水，把洗干净的整只鸡下锅，加入备好的葱姜，再倒入1.5瓷勺料酒。

开盖，用大火烧开后，转小火，上锅盖炖2小时，大概会蒸发掉1/5的水，差不多会得到2升左右的鸡汤。



做好的鸡汤可以放进密封盒或密封袋里冻起来，用的时候再解冻，很方便。

有了常备的鸡汤，这个菜做起来就方便了。

### 买菜

菜市场有现成的鱼丸和虾丸，但比不上自己做的。

鱼丸需要：草鱼肉180克、肥肉20克、盐7克、水200毫升、油150毫升，糖2克。



虾丸需要：河虾虾仁350克、盐7克、肥肉50克，用搅拌机打匀。



除此之外再准备鸡脯肉50克、火腿15克、菜心6颗。

### 备料

如果买的是一整条鱼，先片出鱼肉。



将红色肉修掉，只留白色的部分。





切好后将鱼、虾放入冷水中泡出血水（1小时以上），鱼泡得发白即可。



虾肉泡好后用盐搓洗，挑出虾线。



做鱼丸：

草鱼肉180克、肥肉20克、盐7克、水200毫升、油1毫升、糖2克，一起放入搅拌机搅拌。

当然，在没有料理机的年代，人们都是将食材切成泥，然后手工用竹筷搅打，口感上会比料理机更上劲，但实在辛苦。

直接用料理机则需注意控制时间不要太长，用“破壁”程序1分钟多一点儿就差不多了。可以随时插根筷子检验，如果筷子插进去再拿起来会留孔洞，就说明搅打得可以成型。



用湿手的虎口把丸子挤出圆形，再用沾湿的勺子挖出。



直接放入冷水锅，开中火煮，丸子上浮即可捞出。





做虾丸：

虾仁350克、盐7克、肥肉50克，用搅拌机打匀。

也是跟鱼丸一样的做法，虎口挤出虾丸。

冷水下锅，开中火煮，上浮即可捞出。

虾丸和鱼丸煮好后，用冷水浸凉，放入冷鸡汤里，开大火煮，切少许鸡胸脯肉放入。

水开后转中火，加入少许菜心，丸子上浮后即可盛出。





1. 《调鼎集》，清代中期的烹饪书，是厨师实践经验的集大成，该书介绍了正宗的扬州菜的烹调方法。——编者注
2. 袁栋，清代人，字国柱，号漫恬，先世姓陶氏，松江（今属上海市）巨族。雅擅诗词，工隶书，善写竹石。——编者注

# 夏



## 五香豆腐干和大头菜

到底是给林妹妹吃五香豆腐干，还是吃五香大头菜?

## 糟鹅掌鸭信

没有吃过的人，只要试一次就会觉得:

哇，好棒!

## 茶泡饭

一碗清香的茶泡饭，到底该用什么茶？

### 枣泥山药糕

有什么做起来费工夫，吃起来只要两分钟的点心？

# 五香豆腐干和大头菜

到底是给林妹妹吃五香豆腐干，
还是吃五香大头菜？



我在写这本书的时候翻来覆去地研究，《红楼梦》原文里都提到了哪些吃的。起初还有点儿担心，怕高鹗在写后四十回的续书里，食物的风格和曹雪芹在前八十回里写的不一样。

但很快发现这是多余的担心：高鹗对写吃的毫无兴趣，他接手后，几乎很少提到食物了。

唯一一次很明确地提到食物，是在第八十七回。紫鹃给黛玉准备吃的，熬了一碗江米粥，做了一碗“火肉白菜汤”，又配了一碟“五香大头菜”。

第八十七回

感深秋抚琴悲往事

坐禅寂走火入邪魔

紫鹃走来，看见这样光景，想着必是因刚才说起南边北边的话来，一时触着黛玉的心事了，便问道：“姑娘们来说了半天话，想来姑娘又劳了神了。刚才我叫雪雁告诉厨房里给姑娘作了一碗火肉白菜汤，加了一点儿虾米儿，配了点青笋紫菜。姑娘想着好么？”黛玉道：“也罢了。”紫鹃道：“还熬了一点江米粥。”……将黛玉的碗箸安放在小几儿上，因问黛玉道：“还有咱们南来的五香大头菜，拌些麻油醋可好么？”

看到这里，其实还挺感慨万分的。

火肉白菜汤就是火腿白菜汤。

火腿和白菜做汤是好喝的。但是第三十七回提到火腿做汤，是火腿鲜笋汤。笋是江南食材，到现在北京人民春天想学江南人民吃点儿春笋，只有去三源里菜市场这样的地方才能买到，但价格也确实高。

贾府的时代没有“三通一达”，但家里从不缺江南的时鲜食材，到什么季节，就吃当季的什么食物。这些食材自江南采买，再经京杭大运河运到北京，送到贾府贵妇、小姐、少爷们的餐桌上，从不限量。这才是富贵人家的气象。

但大白菜是北京本地最寻常的蔬菜，醋熘白菜、呛炒白菜、凉拌白菜丝儿，都是新鲜家常小菜。也许会端上袭人哥哥家的餐桌，但正经给林妹妹喝白菜汤……感觉略突兀。

江米粥是指糯米粥，倒没什么。但是配粥的五香大头菜，就更让人心情复杂，不知说什么才好。

大头菜是芜菁的一种。芜菁是一种挺古老的蔬菜，是萝卜的近亲。在中国的种植时间可以早到周朝至西汉，《诗经》中称为“葑”，《诗经·邶风·谷风》说“采葑采菲，无以下体”。从很久远的年代开始，芜菁就是劳动人民常吃的蔬菜品种，因为它特别好栽种，吃了又有饱腹感，清炒、凉拌都不错，所以很受劳动人民欢迎。

芜菁和萝卜一样，都是吃它们在泥土下的块根，但芜菁的根比较扁，白绿色，像个扁盘，浙东台州、温州一带至今还管它叫“盘菜”。平时可以炒肉片吃，可以做成酱菜，也有凉拌的做法。北京人吃的苤蓝和芜菁是差不多的植物，可以用来炒肉片，也可以凉拌，做菜时主要切丝，读作“piě le丝儿”。很多人不太知道这是一种什么菜，以为是大白菜，其实也没错。芜菁、苤蓝和大白菜，确实是近亲。

芜菁比萝卜的汁水少很多，并不那么好吃。如今全国大头菜以广西横县出名，得到了国家地理标志保护的认证。但除了专门用来做酱菜的品种之外，现在很多芜菁都是直接当成猪饲料的。

当然，猪爱吃的蔬菜也不一定不好。猪爱吃大头菜，也喜欢吃空心菜、地瓜叶、紫薯叶，这些我也都爱吃。不能因为猪爱吃，就不能

给林妹妹吃，对吧?

但是还有一条，很难替高鹗老师补救。大头菜是一味中药，消食下气，解毒消肿，主治积食不化、心腹冷痛、咳嗽和疔疮痈肿。它主要是用作下气的，积食不化，说明脾胃里有积热，疔疮痈肿，更是明指体内有热毒。大头菜可以消食下气，内服外敷，带走这些累积的“热”，或者说“火气”。

林妹妹哪有火啊?

而且吃大头菜可以下气，下气是什么意思?

就是放屁。

萝卜也是下气的食物，有些人体质不耐萝卜，一吃就放屁。现代营养学认为其富含纤维，所以能帮助消化，促进肠胃蠕动。

体质健康的劳动人民吃点儿拌萝卜、腌大头菜，都很利于健康。

我们都不是林妹妹，每天要应付繁重的工作，所以，做点儿好吃的五香大头菜吧！配白粥正好。

我写这一章，是因为后文提到茄鲞的那一章涉及五香豆腐干，它是用来炮制茄鲞的一味食材。我不由就想，如果把五香卤料研究一下，出个易操作又好吃的方子，岂不是可以做五香豆腐干和五香茶叶蛋了？有了方子，顺手再做个大头菜，装进小坛子里送朋友，感觉也很不错！

后来果然把豆腐干、茶叶蛋、大头菜做出来了，挺好吃，没有白研究！

## 五香豆腐干和五香茶叶蛋。<br>学会配个五香卤料包。

“五香”是个历史悠久的卤料概念，一般是指大小茴香、丁香、桂皮和花椒。各种配方一直变动，花椒却似乎是一直存在的。

但我们配五香卤料包没有用花椒。因为花椒粉的存在感实在太强。我想要的是小时候在杭州，巷子口老奶奶用一个煤饼炉的一口大钢精锅煮豆腐干和茶叶蛋的味道，便不会用到花椒。如果你喜欢，可以按自己的口味添加一些。

### 配五香卤料包

去菜市场调料摊，让摊主给你称这些调料，即配成一个卤料包：

香叶1片、八角8克、桂皮10克、陈皮10克、香砂仁10克、甘草5克、丁香5克、小茴香10克、白蔻5克。



再加10克红茶，用以增添香气，软化锅内食材。



将以上这些卤料用纱布包好，棉线扎紧，即成卤料包。现在也有一次性的茶包袋卖，一盒几十片装，简单卫生。



这个五香卤料包，可以卤牛肉，也可以做豆腐干、茶叶蛋。卤料使用的香料不外乎这些种，但选哪些，每种香料成什么配比，则是大厨不传之秘。我只是轻巧一句“巷子口老奶奶的味道”，这个配方却是毛水生老师动手配的。说真的，比寻常老太太的版本专业得多，最后的口味也要好得多。

### 五香豆腐干和五香茶叶蛋

按以上1个卤料包的分量，配500克豆腐干、500克鸡蛋。

最好买手工的豆腐干，因为有很疏松的孔洞，卤完鲜香多汁，非常好吃。

如果在本地的菜市场买不到，可以网购。



将豆腐干冷水入锅，以大火开盖焯水，水滚后约10分钟，香干浮起即可捞出，用冷水冲至凉透。



鸡蛋冷水入锅，以大火开盖焯水，煮到蛋熟为止，也是大约10分钟。



捞出鸡蛋用冷水冲凉，用筷子头在蛋身上密密敲几圈，蛋壳裂而蛋膜完整，等到煮完茶叶蛋再剥了壳，纹路就显现出来了。



取一个卤料包，在冷水下冲洗一阵，然后放入锅中，加1.5升冷水，开大火，先放鸡蛋，再放豆腐干（防止豆腐干粘锅底）。



接着加入2瓷勺生抽（30毫升）、2瓷勺老抽（30毫升）、10克红茶和50克冰糖（如下图所示用量）。

上盖用大火煮滚，转中火再煮40~45分钟。关火，让卤水浸泡食材15分钟，再次开中火煮40~45分钟。





煮完，保持盖子不动，自然放凉冷却，使香料的香气自然渗入鸡蛋和豆腐干里。

我最喜欢吃这样卤出来的蛋白，有一种很复杂又特别的香气，比便利店煮出来的茶叶蛋味道好多了。



## 五香大头菜
## 感受一下大头菜的脆甜。

**五香大头菜是一种凉拌腌制的酱菜，不用开火，细细做来也很优雅。**

**试试?**

买菜

3个新鲜大头菜（约1.5千克）。产地一般是四川或云南。广西产的是每年夏末秋初成熟。在本地菜市场买也没问题。

如果不是大头菜成熟的季节，可以买只用盐腌制过的大头菜，买回来再用五香粉腌制。



调料

盐200克、老抽150毫升、陈醋4瓷勺（约60毫升）、白砂糖100克、芝麻油2瓷勺（约30毫升）。

五香香料:

八角7克、桂皮7克、香砂仁11克、丁香9克、小茴香9克，一共5种，用厨房搅拌机打成五香粉。如果不追求很细致，每种香料的分量可以相同，最后我们需要总量为45克的五香粉。











先用盐腌大头菜:

将3个大头菜洗净去皮，切成大块，再切成不断的连刀块，将200克盐撒在表面，放在玻璃罐子中密封，3天后取出。如果你买的就是用盐腌好的大头菜，可以略过这一步。





再给大头菜调味：

用清水洗净用盐腌好的大头菜，在表面撒上150毫升老抽、4瓷勺（约60毫升）陈醋、2瓷勺（30克）白砂糖和45克五香粉。

搅拌均匀后放入玻璃罐子中，密封1周。





怎么吃?

将调味腌好的大头菜洗干净，擦干水，使表面均匀裹上一层白糖，再加2瓷勺（30毫升）麻油，再腌一晚，即为成品。

腌完封在小坛子或者玻璃瓶里，用来送人，其实还挺精巧的。

比市面上买的酱菜清新甘甜许多。只是费工夫。









# 糟鹅掌鸭信

没有吃过的人，
只要试一次就会觉得：哇，好棒！



对于祖国大部分地区的人们来说，谈论糟菜是一件无法引起共鸣的事。但糟菜又是这么一种口味很讨喜的菜：没有吃过的人，只要吃一次就会觉得，哇，好棒！

屡试不爽。

“没事干研究院”在办公室做过糟卤小龙虾，吃惯了“麻小”的北京朋友表示，从未吃过这么好吃的小龙虾。糟卤可以用来浸鸡、浸白切肉、浸基围虾、浸毛豆……从冰箱里取出糟卤浸着食物的罐子，夹一些放在盘子里，无论荤素，不分寒暑，都是极受欢迎的下酒菜。

《红楼梦》里提到糟卤菜色是在第八回，宝玉和黛玉冬天去薛姨妈家做客，宝二爷说起前两天在宁府那里吃的鹅掌鸭舌很好，薛姨妈说那你也试试我家糟的。宝二爷会吃，马上说这个要当下酒菜，一边喝一边吃才好。于是就喝上了烫得热乎乎的黄酒，吃起了糟鹅掌、糟鸭舌，吃到后来就喝多了。

第八回

比通灵金莺微露意

探宝钗黛玉半含酸

这里薛姨妈已摆了几样细巧茶果来留他们吃茶。宝玉因夸前日在那府里珍大嫂子的好鹅掌鸭信。薛姨妈听了，忙也把自己糟的取了些来与他尝。宝玉笑道：“这个须得就酒才好。”薛姨妈便令人去灌了最上等的酒来。

贾家是迁居北京的江苏人，所以有糟菜。现在还保留了糟菜传统的地区是江浙和福建，北京市面上已经鲜有人提起糟菜了。

糟菜用的是糟卤，是用酿酒的酒糟加上香叶、白蔻等香料调制，加盐调味，再过滤而成清澈液体。打开盛放的容器，就有一股扑鼻的香气。

那么，酒糟是什么？酿造黄酒或米酒，第一步是将清洗浸泡好的糯米或大米装入大坛，加入用来发酵的酒药或酒曲，手工搅拌均匀后封坛。发酵一段时间，酒体酿成，坛里沉淀下已经发酵的米渣，就是酒糟。所以《说文解字》上说，“糟，酒滓也”。

酒糟自带酒香，也有复杂的、经发酵后的香气，再加入其他香料，讲究点儿的做法是再加上鸡骨或猪骨高汤，浸制一段时间后过滤出清汤，就是糟卤。拿这卤水去浸食物，差不多半天时间就能浸出自带发酵鲜味、又有复杂香料香气的冷菜，直接装盘，咸鲜又香，很适合当下酒菜。《红楼梦》里宝玉吃糟鹅掌鸭信是在冬天，那是因为以前没有冰箱，糟卤浸食材，夏天容易变质。如今，在夏天也能做，用来下酒吃也很棒。

鹅掌、鸭信要用糟卤来浸，但酒糟本身也能腌制食物：绍兴盛产黄酒，有大量糟鸡、糟鸭、糟五花肉供应。绍兴下属嵊州市于西汉景帝时建制，历史极久，近代是越剧的发源地。为什么会提到越剧？因为越剧早期传统说唱《落地唱书》中，有“腊鸡腊鸭腊白鲞，糟鸡糟鸭糟大肠……”的唱词，说的就是嵊州人民在冬季开始用酒糟泥做糟鸡、糟鸭、糟大肠。

一般人家里的做法，是先将整只鸡鸭或整条猪五花肉煮熟，捞出冷却后，在表面涂食盐。在小陶坛里（为防止发霉，要预先洗净晾干至内壁无水分）铺上一层香糟泥，盖上一层白纱布，然后放进肉块，最后在坛口铺上香糟，加盖密封一两周，启坛后吃多少掏多少，坛口随时密封，防止霉变。

这是属于冬季的美好食物，当作下酒冷菜非常香。我为什么会知道呢？因为在杭州闹市有一家嵊州人开的食材小店，售卖十几种糟货，除了鸡鸭大肠和五花肉，牛肚、猪肚等也极佳。店主轻易不肯卖香糟泥，因为现在黄酒传统产酒有限（本书详细说到工业制黄酒体系与传统制酒的区别），糟泥难得，但他们卖的糟卤比一般市售瓶装糟卤都香。本章附的菜谱里有自制糟卤的方法，读者有兴趣也可以自己尝试去做。

网上也有不少嵊州卖家在卖糟物，大家可以对比下单。不过要吃糟货，最好到秋冬季节再买，炎热季节寄送容易变质。

说句题外话，风靡全国、与沙县小吃齐名的“连锁店”杭州小笼包，其实是嵊州小笼包。杭州小笼包是江浙小笼包体系，包子皮是死面的，嵊州小笼包则是发面小馒头。嵊州小笼包的历史同样悠久，只是知名度远不及杭州，在外开小吃店的嵊州人就挂杭州旗号了。

酒糟是酿酒的副产品，我们老祖宗的做法一向是物尽其用。酿酒的副产品也不能浪费，搭配一堆食材试验，做出一大堆无比好吃的食物来。同样的情况还出现在用黄豆酿酱油的过程中，食物发明家们在酿酱油之余，顺便做出豆豉和甜面酱来，现在豆豉能蒸鱼、蒸肉、炒鸡块，甜面酱可以炒京酱肉丝、蘸烤鸭……我国人民的小饭桌，就是在这么多年对于吃这件事精心钻研、勤恳发明的过程中，慢慢丰富起来的！

黄酒有酒糟，甜米酒也有，但也有人专门做酒糟来吃，而不在意它有没有生产出酒：这就是江浙人民的甜酒酿和四川人民的醪糟。做法也是把蒸熟的糯米饭与酒药混合，密封发酵，其间保持一定温度以使酵母菌活跃，但是最后一定要提前终止发酵，这样做出来的酒酿或者醪糟才有一定甜度。

醪糟可以加热去煮实心小汤圆，这叫酒酿圆子，或者醪糟汤圆；可以冰镇过后，和冰粉、红糖水、山楂片、碎葡萄干一起端上来，这叫醪糟冰粉；也可以煮滚了打个蛋进去，变成醪糟蛋——有些地方的人们喜欢把蛋煮成流黄蛋，还有人喜欢打成蛋花——不管怎么做都很好吃。

江浙还有用醪糟代替酵母发面的做法，制成的面点自带醪糟风味，但发酵时间和手法比普通发酵面点要求高得多，因此往往被做成更精巧的细点。

福建则用红曲米酿酒。继续说红曲酒糟之前，我们先要知道什么是红曲米。

将红曲（用今天的话来说，是一种发酵菌种）与蒸熟的大米一起搅拌混合，经过发酵后，就得到红曲米。

红曲米的用途很广泛，据李时珍《本草纲目》所说，红曲活血，可入药。也可以为食物添色，比如玫瑰腐乳看起来是不是既诱人又美貌？广东人在腐乳将成之前，加上红曲米参与发酵，就得“南乳”，他们再拿去给红烧肉上色，比江浙以酱油炒糖上色的红烧肉稍清淡些，又带上红曲腐乳发酵的香气，还是很值得吃吃看的。



福建红曲的历史很悠久，北宋时代就有记载。以红曲米酿的米酒，就是红曲酒，剩下的酒糟就是红糟。福建人用红糟来做很多菜，

比如红糟鸡和红糟肉，北宋时就有糟肉的记载。福建人还用红糟炒菜、炒螺、炒饭，也用红糟煮鱼，无论海鱼、溪鱼，盖上红糟一起煮，能去腥，也能入味。去福建武夷山旅游，山脚下小饭店以红糟蒸鱼的比比皆是，只要鱼不差，蒸出来往往好吃而新奇。

《红楼梦》里除了第八回讲到的糟鹅掌、糟鸭信，还有一回说到贾母吃了糟鹌鹑。鹅掌一向比鸭掌香，可食部分更多，所以很受欢迎。明代《幼学琼林》[注]有说，“烧鹅而迩朵颐，且愿鹅生四掌”。鹅掌好吃，所以鹅要是能有四个掌就更造福人类了。

鸭信就是鸭舌。用鸭舌做菜，原来就是江南食俗。乾隆年间，糟鸭舌是扬州名菜。《调鼎集》记载了清代许多扬州菜，说到糟鸭舌，与冬笋片同糟，想来也很好吃。糟泥难得，我在家里做糟菜一般用糟卤，喜欢用鸭舌配洗净带皮煮熟的毛豆，冬天里拣新鲜的毛豆买，糟完碧绿脆嫩，再好吃不过。

现在，鸭舌并不是很名贵的食材，因为几个养鸭大省都有产鸭基地，整鸭是一种原料，鸭舌、鸭胗、鸭心、鸭肠等都规模化地单独剔出，专门成为一种原料。但早年的鸭舌确实不便宜，毕竟一只鸭子一条舌，要集齐一盘，糟来吃掉，有点儿铺张浪费：不仅是钱的问题，还要花心思和时间。有点儿像剥一捧瓜子，只吃瓜子仁，或者剥一个钟头河虾仁，清炒一盘几口就吃完的意思。

张爱玲专门写过在天津吃鸭舌小萝卜汤，说汤里的鸭舌颜色淡白，“非常清腴嫩滑”[注]。糟卤鸭舌，大概也是这种风格。

糟卤可以自己调制，也可以买瓶装糟卤。海鸥牌和大同牌，味道都不错，销量也很好，因为江浙人民至今仍然热爱用糟卤浸菜。

做法非常简单：食材焯熟（注意是刚刚断生，不能老），用纯净水洗干净，浸到糟卤里，在冰箱里放一夜就能吃。且吃且取，可以连

吃几天。适合糟卤的食材有虾、鸭舌、毛豆，还有白切五花肉、白煮蛋。我很喜欢吃糟蛋，尤其喜欢吃煮到外皮凝结、蛋黄仍然半生的溏心蛋，用糟卤一浸，第二天将蛋对半切开，蛋黄和蛋白都透出一种特殊的香气来，令人印象非常深刻。

对不擅厨艺的人来说，糟菜是极好的自制下酒菜，比市面上卖的都新鲜好吃。对主妇来说，则是繁忙日常里一道快手冷菜，家里人人爱吃，没有比这投入更小、回报更高的事了。

## 糟菜罐子里，放什么才好吃?

买菜

鹅掌10只。



500克新鲜带壳毛豆。



5块白香干。



鸭舌20只。



500克鹌鹑蛋。



这些是糟菜罐子里要放的食材。

糟卤，可以买瓶装的（海鸥牌或者大同牌）。有兴致也可以自己做。

在菜市场的酒摊上买500克酒糟，1千克花雕酒。酒糟要买天然发酵的，闻起来要酒香醇厚且浓郁，尝一下，入口酒香重，有很重的回味，若有一点儿苦味属于正常。



如下图所示，备大香叶3片、白蔻2克、三奈（小的）2块、小茴香数粒、白砂糖2瓷勺（30克），用来熬制香料水。



焯水的辅料

1块姜（30克）。



6根小葱（约20克）。



1瓶葱姜料酒。

调制酒糟

在1千克花雕酒中加入500克酒糟。





将糟泥全部调和开，用保鲜膜封好，放入冰箱冷藏。

### 熬香料水

在香叶、白蔻、三奈、小茴香和砂糖中，加入750克水，以大火烧开，上盖转小火煮到剩1/3为止，也即留下250克水。

将香料水放凉，再倒入酒糟罐里。



搅拌均匀。



用保鲜膜封好后，放入冰箱冷藏过夜。

食材焯水煮熟

将鹅掌入冷水锅，开盖用大火烧开，加入2瓷勺（30毫升）葱姜料酒，取2根小葱和一半分量的姜（15克）拍碎，放入锅中，水开后转中火，再煮10分钟。关火捞出鹅掌，放在冷水中浸凉。



再来一口冷水锅，加入2瓷勺（30毫升）葱姜料酒，取2根小葱和剩下一半分量的姜（15克）拍碎，放入鸭舌，开盖用大火烧开，水开后继续用大火煮5分钟，捞出后用冷水浸凉。



剪去毛豆头尾并冲洗干净，冷水入锅，开盖用大火烧开，水开后再用大火煮5分钟，捞出后用冷水浸凉。



每块白香干切成4小块，入冷水锅，开盖用大火烧开，水开后关火，捞出后用冷水浸凉。



将鹌鹑蛋入冷水锅，用大火煮熟即可，捞出后用冷水浸凉。



用纯净水冲洗焯好的鹅掌、鸭信、毛豆、白香干和鹌鹑蛋。



把酒糟取出，倒入纱布或厨房棉纸过滤，这个在传统上叫“吊糟”。



滤出的糟卤自然沉淀后，还会出现一层清、一层浊。取上层清澈的糟卤，倒入鹅掌、鸭信盒中，放入冰箱冷藏腌4小时以上即可。

如果用瓶装糟卤，就开盖直接倒入容器，浸没食材，放入冰箱冷藏腌4小时以上即可。



1. 《幼学琼林》是中国古代启蒙的儿童读物，作者为明末的西昌人（今江西新建）人程登吉，字允升。——编者注
2. 出自张爱玲于1988年写的散文《谈吃与画饼充饥》。——编者注

# 茶泡饭

一碗清香的茶泡饭，到底该用什么茶？



史湘云大烤鹿肉那回，可以看到贾宝玉在吃茶泡饭。

## 第四十九回

## 琉璃世界白雪红梅
## 脂粉香娃割腥啖膻

一时众姊妹来齐，宝玉只嚷饿了，连连催饭。好容易等摆上来，头一样菜便是牛乳蒸羊羔。贾母便说：“这是我们有年纪的人的菜，没见天日的东西，可惜你们小孩子们吃不得．今儿另外有新鲜鹿肉，你们等着吃。”众人答应了。宝玉却等不得，只拿茶泡了一碗饭，就着野鸡瓜齑忙忙的咽完了。

这一回先写邢岫烟和宝琴等都来了，宝钗和黛玉之间也不再有什么芥蒂，大家正好凑齐了，和和美美起诗社。

烤鹿肉那天，是李纨约了诗社，由头是给岫烟、宝琴、李纹、李绮接风。这里有个极有趣的细节：史湘云第一次起诗社，自己要做东，宝钗替她想得周全，出了螃蟹开蟹宴。

于是这次湘云张嘴就问：起诗社！棒！谁做东呀?

李纨一笑，问大家每人收了一两银子，表示自己再贴一点儿，就可以开始了。

李纨俭省，是之前和探春一起去邀请凤姐做“监社御史”时就被凤姐当面吐槽过的。王熙凤表示，我又不会作诗，你们找我就是要钱，可是你珠大嫂子一年也有四五百两进项，你就是带着姐妹们玩玩又能怎么样，行，我明天就上任，给你们放下五十两银子！

王熙凤说的是实情，但未免有点儿得理不饶人。如果贾珠不早逝，珠大奶奶是掌管家务的，也就是王熙凤的位置。凤姐拿大家的月

钱去放高利贷，跑个短期理财，利息都往自己兜里揣，这会儿出来吐槽只能领工资的李纨舍不得出钱做东道……这话别人也许能说，但王熙凤说，其实不太好。

起社那天，下着大雪，但天光灿烂。宝玉去贾母处吃早饭。头一盘上来的菜是牛乳蒸羊羔，贾母表示这是我们老人家的菜，对于你们来说太补了，有新鲜鹿肉让他们做个菜吧。宝玉着急去诗社，不想等，就“拿茶泡了一碗饭，就着野鸡瓜齑忙忙的咽完了”。野鸡瓜齑在后文专有一章，大约是野鸡腿肉炒小酱瓜，放冷了可以当粥菜吃。但是我当时看到茶泡饭就留了个心眼，感觉这道菜会很诱人。

我们现在吃到茶泡饭，大多是在日本料理店里。周作人在《喝茶》一文中说，“日本用茶淘饭，名曰‘茶渍’，以腌菜及‘择庵’（即福建的黄土萝卜，日本泽庵法师始传此法，盖从中国传去）等为佐，很有清淡而甘香的风味”。这里说到的日本茶泡饭，用茶淘米饭，又配腌菜或择庵——这两种是至今在日本都很常见的酱菜。去年“艾格吃饱了”在更新每年一版的《淘宝上有哪些网购美食》时，选过一种日资在我国生产的腌菜，用来配白米饭（米饭上最好再洒点儿芝麻），确实挺香的。

以禅师命名的“择庵”萝卜，现在在我国日式小居酒屋时有见到，当然，一般都是袋装的成品，排出几片来摆盘。在日本，有些比较讲究传统的怀石料理店，在上米饭时也会配这道小菜。

但是周作人说茶泡饭的后半句，似乎就有点儿跑偏了。他说，“中国人未尝不这样吃，唯其原因，非由穷困即为节省，殆少有故意往清茶淡饭中寻其固有之味者，此所以为可惜也”。他认为中国人吃茶泡饭，是因为穷，而不是在清茶淡饭中寻找人生的本味。

实际上，北平的老百姓和武汉码头的老百姓一样，吃东西都讲究高热量，吃饱了好干活。所以北京有卤煮、炒肝儿、糖油饼，武汉有

热干面、豆皮、糊肠粉——不是香喷喷的下水，就是碳水化合物，还有酱油、猪油在热锅里煎得滋滋作响。即便没有钱，也没人吃茶泡饭。吃完怎么有力气干活呢？

要是想继续反驳周作人先生的日本茶泡饭“赛高”论，就要说到茶泡饭用的茶了。

茶是由中国传入日本的。唐贞元十九年（803年），日本的最澄法师到天台山求法，翌年带茶籽回日本种植。当时茶被认为是贵族之饮，是良药，因此拿茶汤来泡饭，是名贵之选。

日本的茶叶体系至今比较简单，大部分是绿茶。杀青方法是蒸青，传统是上蒸笼蒸，现代是用蒸汽蒸。

要弄明白蒸青，先要看什么叫“杀青”。

绿茶、红茶、黑茶、黄茶，收下来都是一样的绿色鲜茶叶，制法不同，使得最后的成品茶叶不同。绿茶的第一道工序叫杀青，是采取高温措施散发叶内水分，钝化酶的活性，并使鲜叶中的内含物发生一定的化学变化，给下一道工序打好基础。好的杀青能形成这泡绿茶成品的品质特征。鲜叶品质再高，如果杀青做得不好，成品绿茶也往往有青草气和杂味，香气无法很好呈现，也很难做到耐泡。我以前和一位龙井茶的制茶高手聊过，他就挺简单地下结论说，好的杀青在80%的程度上决定了一泡龙井的最终品质。

茶叶杀青最古老传统的方式是晒青，即太阳晒。普洱茶至今仍然保留了这种方式，云南的大叶绿茶“滇青”也是晒青而得。龙井茶也要先晒青一阵子，只是到了一定程度就要进行人工干预。

茶叶只用日晒，如果处理不得当，会留有不少苦涩味。斯里兰卡以种植茶叶闻名，英国人当初从广东移植小种茶树去斯里兰卡，并把

广东英德的红茶制法配套带了过去，锡兰红茶现在举世闻名，来源于此。

我在斯里兰卡旅行时，出于个人爱好，顺便参观了茶区大大小小十几家茶厂，不少茶厂都制有Silver Tip Tea，他们称为“白茶”，是以茶叶顶尖两片嫩芽晒干制成，他们认为非常名贵。当时我试喝了两家大厂的白茶后就停止花冤枉钱了——青草气和涩味都去不掉，不是糟蹋茶树叶么？当然，究其工艺，也许有点儿类似福建的白牡丹：一芽两叶，晒干或在室内阴干，自然萎凋48~60小时，再上焙笼烘干（据《生活月刊》所出《茶之路》载）。锡兰白茶售价很高，两家大厂的工艺都奇差，我就没再试喝。

在我国，晒青之后发展出了蒸青。大概就是有人偶然以蒸笼蒸了鲜叶杀青后，发现制茶效果更好。写《茶经》的陆羽是唐代人，他说，“晴，采之。蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣”。这里提到的杀青方式，就是蒸青。

从我国传去日本的制茶方式，比较接近《茶经》的描述，是蒸青。蒸青制成的绿茶，保留了较多的叶绿素、蛋白质和鲜味物质，泡出来茶汤清绿，颜色漂亮。

比较有趣的是鲜味物质。日本人的绿茶发展到后来，非常讲究贵价绿茶泡出鲜味。他们的玉露茶，市价在人民币几千元一斤（500克），用低温水泡，自带浓鲜。有人觉得这种鲜是海苔的鲜香，有人觉得是板栗味。为了追求茶叶中更浓郁的鲜（Umami）味，日本茶农在数百年前发展出了在特定时间段遮挡茶树的种植方法，也即“覆下茶园”，一般用以出产名贵的品种。

日本人对绿茶的这种追求，其实是在蒸青的工艺基础上，把这一方向的绿茶推向了（他们认为的）极致。

但是，后来在中国，我们开始炒青了。这种明代开始发展的工艺，给绿茶带来更多复杂的香气和滋味。炒青代替蒸青，散茶取代茶饼，更自由的泡茶法，取代了点茶法（据央视纪录片《茶，一片树叶的故事》第三集），绿茶产生了各种明亮、妩媚、浓郁或者优雅的香气，但轻巧雅致的香气不能影响绿茶的耐泡。而在炒制杀青的时候，还可以用手工把茶叶整理成形，使最终的成品茶叶在视觉上呈现一种更美的效果。

我们的绿茶复杂温润，香气袭人，单宁结构优雅，耐泡。龙井就是这当中名气很响亮的一种。

日本人现在仍然很爱吃茶泡饭。在居酒屋吃到的茶泡饭可能是这样的：米饭不能煮得太烂，出锅后要放凉一会儿，碗里有海苔片，冲饭的汤是茶汤加上昆布煮的高汤，用以增加鲜味，最后放粒南高梅干，撒一把白芝麻，香喷喷的。

而茶泡饭也可以像方便面一样，是日本人家里常备的方便食品。他们的秘诀是永谷园牌茶泡饭调料包。永谷园的创始人被称为“煎茶鼻祖”，于1738年在宇治创造出当时的高级散茶“煎茶”的制法：鲜叶蒸青后，在烘炉上一边揉捻一边使其干燥，最终成品讲究墨绿细致，如松针一般美。因为永谷园在日本茶叶史上的地位，所以茶泡饭界一般都认为，好的茶泡饭要用永谷园的煎茶来冲，这样可以体会到周作人所说的“清淡而甘香的风味”。



永谷园的后人巧妙地把“煎茶鼻祖”和国民食物之一茶泡饭联结在一起，直接推出带各种三文鱼松、海苔加茶的调料包。上班族回家煮一锅白米饭，略微放凉，开一袋料理包，用开水一冲，就是一碗简单好吃的茶泡饭了。

最后补一句，我们自己吃茶泡饭是有传统的。贾府里的公子哥儿会把茶泡饭当早饭吃，《浮生六记》里沈复写夫人“其每日饭必用茶泡”。

想吃茶泡饭，还是用我们的绿茶自己做吧。很简单。

## 巷口寻常茶，<br>东北五常米。

做茶泡饭，我们并没有用很名贵的茶叶，而是在菜市场巷口的茶店里随手买了一捧绿茶。

中国人说“柴米油盐酱醋茶”，茶既可以是名人雅士桌上氤氲一盏，又可以是老百姓家里解渴一碗。

既然是日常吃的早饭，不如简省些。

买菜

五常大米150克、家乡绿茶5~8克。





洗米

反复洗米4~5次，到水清澈即可。

蒸米饭

将150克米盛在扁平盘子里，方便受热，加入150毫升水（水没过米，高出半个手指宽，水的用量可以酌情增减），放入蒸锅中。



水开后，用大火蒸20分钟，蒸好后盛出。



## 泡茶

将绿茶投入茶壶，注入热水，15秒后倒掉，其实是把茶叶简单冲洗下。



再次注入热水泡一两分钟。

将茶倒在蒸好的米饭上。



# 枣泥山药糕

有什么做起来费工夫，
吃起来只要两分钟的点心？



枣泥山药糕在《红楼梦》里虽然只有5个字，但名气很大。

主要因为这个点心是秦可卿说起的。

第十一回

庆寿辰宁府排家宴

见熙凤贾瑞起淫心

凤姐儿……看见秦氏的光景，虽未甚添病，但是那脸上身上的肉全瘦干了。于是和秦氏坐了半日，说了些闲话儿，又将这病无妨的话开导了一遍。秦氏说道：“好不好，春天就知道了。如今现过了冬至，又没怎么样，或者好的了也未可知。婶子回老太太、太太放心罢。昨日老太太赏的那枣泥馅的山药糕，我倒吃了两块，倒象克化的动似的。”

秦可卿是头十几回里极重要的人物，我小时候看书并不懂这一点，只知道她长得很美，是贾家“重孙媳中第一得意之人”，但莫名其妙突然生了病，又突然死了。死后托梦给王熙凤，说我们家看着赫赫扬扬，但其实历经几代，气数已经差不多了，糟糕的事情也许说来就来，有些事需要提早做个打算。托了几桩事，都是极有见识的样子。王熙凤有没有照做？不知道，前八十回没有写。

但看1987年版《红楼梦》电视剧，情节就写得非常明白。秦可卿的判词上画着一个美人悬梁自缢，“情天情海幻情深，情既相逢必主淫”。

电视剧里正面拍摄了秦可卿和公公贾珍乱伦偷情，被丫鬟撞破，她就开始生病，病了一阵，终究去天香楼悬梁自缢了。

书里没有明写，但是在脂批本里，有一个署名“畸笏叟”的，后人认为是曹雪芹的长辈，他说这事不好，还是删掉为好。另一条脂批则

明确提到"秦可卿淫丧天香楼"。曹雪芹删掉了与秦可卿殒命直接相关的情节，但是前后留下了不少蛛丝马迹，比如没有改秦可卿的判词，后文焦大骂宁府里上上下下都不干净，"扒灰的扒灰"，这句话也没改。等到民国时胡适发现脂批本，前后一对照，大家就恍然大悟了。

王熙凤去探望病中的秦可卿，只见她满脸憔悴，整个人是一副油枯灯尽之感，也没什么胃口。但贾母赏的枣泥山药糕，她吃得下，而且吃了两块。

中医认为山药和红枣都是补中益气的食材。秦可卿这样的病人，心病已经入了膏肓，也没有求生意志，能吃得下的点心，想来应该是好吃的。但大家能记住这道点心，应该也不一定因为它好吃，是因为这一段情节令人印象深刻，而在一片紧张肃穆的气氛里唯一提到的一样食物，加倍令人印象深刻吧。

我小时候好奇这两件泥状的食材怎么能做成糕点。这次试做了一下，主要是把山药泥做成能塑形的皮，倒是不难。最后点心的口味清甜、温润，有浓浓的枣香气。

另外，做这个小点心的重点是学怎么做枣泥。枣泥可以做多种食物，有枣泥馅的花卷、枣泥馅的白糯米粽子、枣泥馅的苏式酥饼、枣泥馅的锅饼，一层糕、一层枣泥上笼去蒸，则可以做枣泥发糕。

枣泥馅不难做，只需要耐心，而枣泥山药糕外皮的做法也非常简单。

总之，这是以上提到的所有枣泥馅点心里最简单的一种。

## 枣泥山药糕，
## 学一下怎么做枣泥。

买菜

铁棍山药500克。



大红枣250克。



另外需要准备白砂糖、糯米粉和黏米粉。

记得买笔直的铁棍山药，比形状不规则的山药质地更坚实，含水量少。

另外，买1个糕点模具，备1片烘焙用的硅胶垫板。有人喜欢木头的点心模具，觉得古朴，有人喜欢硅胶的，因为卫生，可以在洗碗机里高温消毒。大家随意好了。

### 处理山药和红枣

蒸锅烧水，用大火烧开。山药削皮（记得戴手套削皮，不然手容易发痒），切为两截，等水开后入锅，大火蒸15~20分钟。



红枣清洗干净，进冷水锅，用大火煮，水烧开后关火，上盖焖约20分钟。

之后再次把蒸锅中的水烧开（确保水量足够），把枣捞出沥干，撒20克碎冰糖，等蒸锅水开后，将枣和山药一起进锅。

再蒸20分钟，直到枣软烂，山药捏起来很软为止。





## 做山药泥和枣泥

关火，取出山药，趁热加入4瓷勺糖（40克）和50克糯米粉。



手动按匀，搅拌成山药泥。



用保鲜膜封好，放入冰箱。

剥去红枣皮，去核，用手捏成泥。



将山药泥和枣泥放入锅中，加入20克猪油、1瓷勺糖（10克）。



用小火炒出枣香即可，盛出来后也用保鲜膜封好，放入冰箱。



更简便的做法是用一个细孔网筛，把枣泥挤出网筛，只留枣皮和核在网筛上。但缺点是枣皮上的枣泥筛不净，很浪费，而且仍然会有枣皮混到枣泥里。如果仍觉麻烦，可以买现成的枣泥馅。

## 如何捏成糕

取1大瓷勺黏米粉（10克）放入炒锅，用小火炒出香味，这个过程大约需2分钟。



这是为了将生粉变成熟粉，因为山药和枣泥都可以直接入口。而这点儿粉是为了使湿润的枣泥山药糕方便脱模。

在模具中先均匀涂上少许黏米粉防止黏模。按山药泥与枣泥2:1的配比取用，将山药泥压成饼状，枣泥揉成球状放入其中。



用虎口延展外层皮，使其包住枣泥。



放入模具中按平。

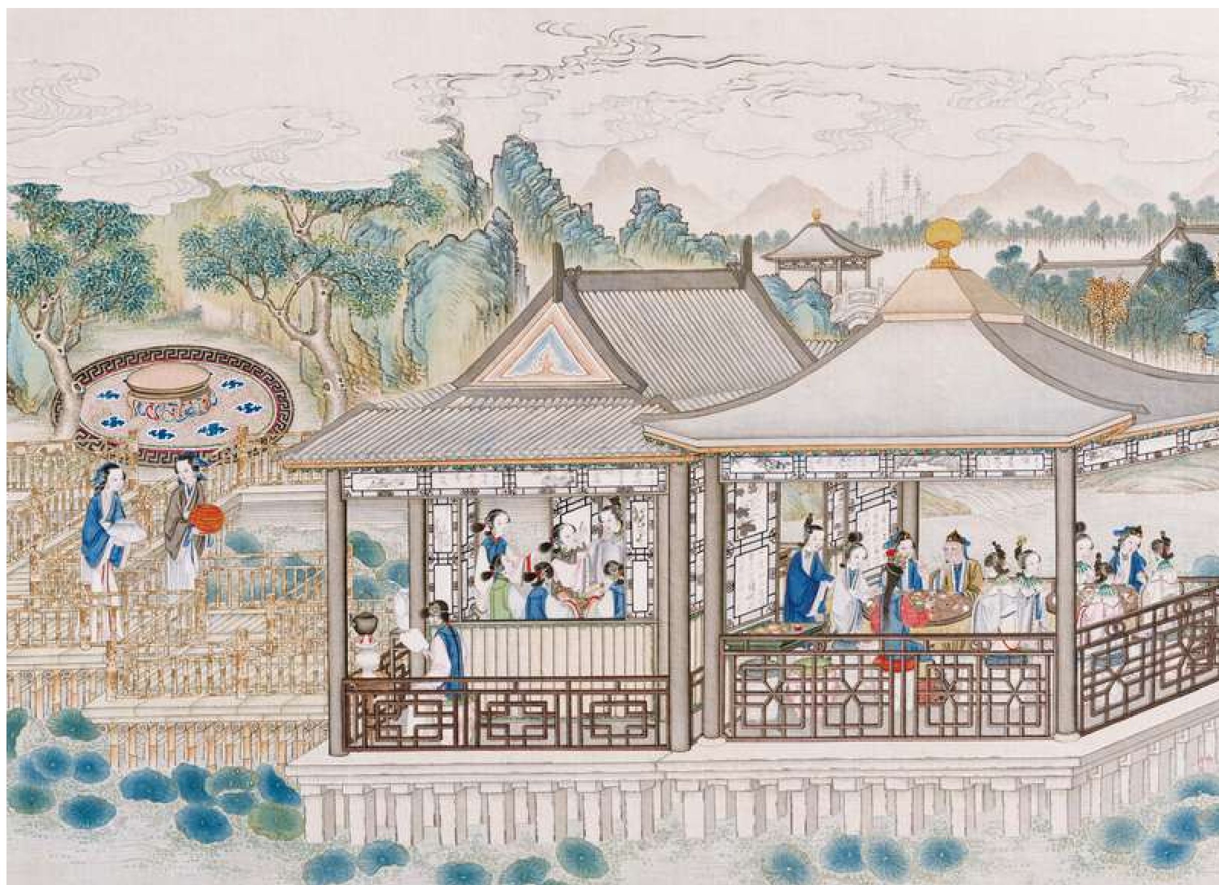


翻过来脱模即可。

全部完成后，放入冰箱冷藏1小时再拿出来，让枣泥味道渗入山药皮中，会更好吃。



# 秋



**炸鹌鹑**

鹌鹑是不是真的好吃，让老太太也喜欢？

**吃蟹**

能抹上一脸的螃蟹黄子，这蟹该有多肥美？

**茄鲞**

茄鲞到底好吃吗？做来吃吃，不就知道了？

### 鸽子蛋

刘姥姥爱吃鸽子蛋，而那天盛放的菊花犹如灿烂的云霞。

### 鸡油花卷

菱粉糕、螃蟹饺，好想坐到刘姥姥身边吃一盘。

# 炸鹌鹑

鹌鹑是不是真的好吃，让老太太也喜欢？



《红楼梦》里两次说到吃鹌鹑。

让我印象比较深的是第五十回《芦雪广争联即景诗 暖香坞雅制春灯谜》。

第五十回

芦雪广争联即景诗

暖香坞雅制春灯谜

贾母来至室中，先笑道：“好俊梅花！你们也会乐，我来着了。”说着，李纨早命拿了一个大狼皮褥子来铺在当中．贾母坐了，因笑道：‘你们只管顽笑吃喝。我因为天短了，不敢睡中觉，抹了一回牌，想起你们来了，我也来凑个趣儿。”李纨早又捧过手炉来，探春另拿了一副杯箸来，亲自斟了暖酒，奉与贾母。贾母便饮了一口，问那个盘子里是什么东西。众人忙捧了过来，回说是糟鹌鹑。贾母道：“这倒罢了，撕一两点腿子来。”李纨忙答应了，要水洗手，亲自来撕。贾母又道：“你们仍旧坐下说笑我听。”又命李纨：“你也坐下，就如同我没来的一样才好，不然我就去了。”

众人听了，方依次坐下。只李纨便挪到尽下边。

第四十六回

尴尬人难免尴尬事

鸳鸯女誓绝鸳鸯偶

凤姐儿暗想：“……太太是多疑的人，只怕就疑我走了风声，使他拿腔作势的。那时太太又见了应了我的话，羞恼变成怒，拿我出起气来，倒没意思。不如同着一齐过去了，他依也罢，不依也罢，就疑不到我身上了。”想毕，因笑道：“方才临来，舅母那边送了两笼子鹌鹑，我吩咐他们炸了，原要赶太太晚饭上送过来的。我才进大门时，见小子们抬车，说太太的车拔了缝，拿去收拾去了。

不如这会子坐了我的车一齐过去倒好。”邢夫人听了，便命人来换衣服。凤姐忙着服侍了一回，娘儿两个坐车过来。凤姐儿又说道：“太太过老太太那里去，我若跟了去，老太太若问起我过去作什么的，倒不好。不如太太先去，我脱了衣裳再来。

在第四十九回，史湘云和宝玉一起聚众吃烤鹿肉。凤姐听说热闹也来了，取笑这些锦衣华服的公子姑娘们围着吃烤肉，是一群叫花子。接着就是一阵联诗，从“一夜北风紧”，到“匝地惜琼瑶”。最后一看，宝玉联得最少，既然输了，便被李纨支使去妙玉那里折梅花，找出一个美人耸肩瓶来插花。由于梅花特别美，大家还咏了一回红梅诗。

原著里描写这枝梅花二尺（约为0.67米）来高，有一横枝特别长，大约有五六尺（1.6~2米），上有小枝分歧，有些地方梅花少，可以欣赏到枝干的遒劲，有些地方梅花多，密聚如林，花蕊吐露，色若胭脂，香气袭人，像是兰蕙芬芳。想象了一下，感觉很有气势。

顺便说一下美人瓶，也就是梅瓶，这种瓶子以瓶口小，只能插梅枝得名。《清稗类钞》(注)里说，“美人肩之项与胫，均苗条，口与足相等，腹稍巨，弯折处有姿致，故曰美人肩”。1987年版《红楼梦》电视剧里用了近一米高的梅枝和瘦瘦的美人肩瓶：总之，这一瓶梅枝真的特别美，这群见多识广、养尊处优的少爷小姐们才会有诗兴。

仔细选过（或者制作过）的枝形，讲究枝干与花形之间的排布，颇有中国山水画的意境。

大家围着梅花啧啧称赏的时候，老太太坐轿来了，说梅花好看，还是你们会玩，我在就这儿坐着看，开心。探春替老太太热了酒，老太太喝了口问，那边盘子里是什么东西？糟鹌鹑啊，好，可以吃，撕点儿鹌鹑腿来。

我们在前文写过糟卤。鹌鹑骨细肉鲜，糟一下，嚼起来的确很香。

书中还有一次提起鹌鹑时很简单，但我看到时有点儿意外：鹌鹑的地位在当时的高级餐饮界似乎很崇高。在第四十六回《尴尬人难免尴尬事 鸳鸯女誓绝鸳鸯偶》中，邢夫人来找王熙凤，说想把老太太身边的鸳鸯讨给大老爷贾赦做小老婆。王熙凤一听就觉得老太太和鸳鸯应该都不会愿意，说了一大段劝阻，结果邢夫人听完，冷笑说，我就来和你商量一下，你倒跟我说了一大篇，还敢编排我家老爷的不是，你不说是吧？那我自己去。

王熙凤一下就觉得自己太实诚（难得她也有觉得自己实诚的时候），赶紧改口说，我年纪小，不懂事，趁今天老太太心情好，我陪大太太一起去，对了，今天舅妈送了笼鹌鹑来，我去让他们炸了，顺便还要去办事，我送你过去，咱们晚饭见！

于是她陪大太太到了老太太那里，立刻溜走了，她估计邢夫人会大碰钉子，不想让老太太到时候发现她也傻乎乎地站在旁边，再迁怒于她。王熙凤出门见了平儿，也赶紧叫她不要去听邢夫人被骂，让她快去叫厨房把鹌鹑炸了，再配几个菜，预备吃饭。

炸鹌鹑变成了贾府当晚的主菜，感觉很名贵高级。这好像和我们小时候的记忆不符。

我小时候，妈妈会去菜市场里买鹌鹑回来红烧。鹌鹑骨小肉多，烧起来很容易入味，我记得那时候特别喜欢用红烧鹌鹑的酱汁淘饭。但妈妈买鹌鹑，是因为它的售价平易近人，不像隔壁摊位上的鸽子，要贵很多。

问了“没事干研究院”里各地的“研究员”，他们也都记得这是小时候的吃食。大约十多年前，广东人家里会做油炸或卤水鹌鹑。上海的

小朋友会在路边摊吃炸鹌鹑，放学回家路上买一个吃，是童年记忆中的美味。四川人会在熟食店买炸鹌鹑，或者从菜市场买鹌鹑回家，剁碎，加泡椒、大蒜爆炒，听起来非常好吃！还有的做法是把鹌鹑切成末，和芹菜梗一起爆炒，做成芹菜牛肉末，其中“牛肉”就是鹌鹑肉，因为它和牛肉一样，都是棕色的肉，“后来长大了，家里条件好了，就直接炒牛肉末了，好像也不太吃鹌鹑了”。

现在我们的生活里好像更常见乳鸽。比如，到广东菜馆坐下来，点只炸乳鸽或者卤水乳鸽吃。

但在《红楼梦》的年代，鹌鹑是一种被广泛认可的传统高级食材。《诗经》里说“鹑之奔奔”，《礼记》则说“鹑，为上大夫之礼馐”。这是一种官方认可的、历史悠久的高贵礼物，其体面之处，类似于现在送一块包装精美的名牌大丝巾。这才有王熙凤的舅母送了一笼鹌鹑到贾府当礼物的情节。王熙凤收到，便也自然而然地吩咐厨房炸了，作为当晚的主菜。

富贵人家吃鹌鹑也有传统。比如隋朝皇帝吃“香翠鹑羹”，唐朝皇帝赞美“炙活鹑子”，这两道菜来自宋代陶穀[注]的《清异录》所录的两份食单[注]。

炸鹌鹑，应该是由热爱油炸食物的宋代人民发明并流传下来的。战国时期的鹌鹑作为上大夫之礼时，应该是野生的。唐宋时期，鹌鹑已被驯化饲养，批量供应，所以上流社会食用，富裕些的平民百姓也会享用，北宋汴梁的酒馆里，随处可见炸鹌鹑这道菜。

“炸”字，早年是指用沸水烹调食物，这其实是后来说的“煮”。后来出现了用沸油浸制食物的烹饪方法，这才是我们现在说的“炸”。水换成油，以更高的温度，发生更多香味物质的化学变化，还会产生著名的美拉德反应，给食物带来诱人的微焦香气，难怪宋朝人民一见倾心，欲罢不能，自此也为我们家常的餐桌美食变出了更多花样。

的确，在市民文化极其发达，人民群众都热爱钻研各种美食的宋代，各种食物都流行用油去炸。沈括在《梦溪笔谈》里说，“今之北人喜用痲油煎物，不问何物，皆用油煎”。炸食物要比炒菜费油。油多，说明当时生活稳定，榨植物油的农业作物充足，一片升平景象。四大发明里的指南针和活字印刷，发明时间都在宋代。《金瓶梅》里写精巧繁复的生活细节，也全在宋代的市民阶层。但当时只有宋人特别奢侈地拿油去炸鹌鹑、春饼、油条，游牧民族不事农业，油来自动物油，不可能用得这么奢侈。

最后说一件有趣的事。我们回忆童年时期的鹌鹑，并非是从老祖宗手里流传下来的养殖业。我国在1937年和1951年分别从日本引进鹌鹑，主要在上海养殖，但饲养量较少。后来于1978年在北京建立鹌鹑养殖场，主要从朝鲜和法国引进肉用鹌鹑。主要养殖地区为中东部，尤其以江苏、河南和山东居多，个别地区如江苏连云港、河南焦作、山东潍坊和广东汕头等地已成规模养殖。

所以苏浙沪和广东的人们都有关于鹌鹑的童年记忆，但是这和战国时期的士大夫之礼应该没什么关系，大约和我国自1978年起开始广泛发展鹌鹑养殖产业有关。

日本人民倒是一直养鹌鹑吃，除了本国的原料，也有法国肉用鹌鹑。京都伏见稻荷神社门口就有一个著名的摊位“稻福”，常年卖当地传统小吃“炸鹌鹑”。他们先用鹌鹑的骨头熬煮酱汁，再加上味淋、酒、Kizara（一种结晶大、水分少的砂糖）来调味，用淀粉勾芡，让酱汁更浓郁，最后撒山椒粉提味。一些居酒屋和烧鸟店也仍然卖烤鹌鹑。

> 嚼起来满嘴香，
> 骨头也有鲜味。

### 买原料

10只鹌鹑：从菜市场买或网购均可。



1瓶葱姜料酒。

沙姜粉：非广东地区的人可以去网上找广东卖家，指明要买香气浓的沙姜粉，说明新鲜磨制，不是陈年宿货。

1盒回形针。

### 其他较为好备的原料

炸的油：1.8升。五香粉1瓷勺，白砂糖少量。

鹌鹑腌料：芹菜半根（35克）、胡萝卜半根（35克）、香菜3根（20克）、小葱2根（10克）、洋葱1/4个（20克）、生抽3平勺（40毫升）、料酒1.5瓷勺（20毫升）。

蔬菜的分量没有固定要求，只是为了去除腥味，用量随意。



炒花椒盐的用料：盐50克、花椒25克（讲究些的是四川汉源产的花椒）、香叶2片、桂皮2片、八角2个。



打蔬菜汁

用搅拌机打碎腌制鹌鹑的调料。



### 先处理鹌鹑

剪去鹌鹑的屁股和脚，去除内脏。如果是冻品，需要先解冻再剪。



可以对着流水清洗鹌鹑内脏，处理起来更快。

将鹌鹑放入刚刚打好的蔬菜汁中，腌制1小时以上。



## 炒一份花椒盐

取50克盐、25克花椒、2片香叶、2片桂皮和2颗八角，用大火一两分钟即可炒出香气，关火放凉。



## 吊鹌鹑

用回形针将鹌鹑吊起沥水，用纸巾擦干鹌鹑身上的水分。

取平1瓷勺五香粉和2瓷勺花椒盐拌匀，过筛。



取平1瓷勺五香粉和2瓷勺花椒盐拌匀，过筛。



将调料的一半均匀涂在鹌鹑肚子里，另一半均匀撒在鹌鹑表面。

### 开始炸鹌鹑

将1.8升油倒入锅中，开大火，热到六成油温后即可开始炸。若用燃气，大约要花6分钟的时间热油，插入葱管到如图所示程度，就是六成油温。



等油热的时候，再次擦干鹌鹑里外的血水。入锅前，请务必留意水分是否全干。

先炸第一次：将鹌鹑放入油锅后，立即关火。

等到气泡减弱时，再次开火，将鹌鹑炸至金黄色，且气泡声音减弱时，即可盛出放在吸油棉纸上，静置一会儿，鹌鹑的颜色会慢慢变深。



再炸第二次：5分钟后，仍用六成油温再炸一次，等气泡声音减弱后，用筷子推鹌鹑，感觉比较轻的时候即可盛出。



盛出后用吸油纸吸掉鹌鹑身上的油分。



## 做蘸料

取1瓷勺花椒盐，加1瓷勺沙姜粉和1调料勺砂糖混合，过筛，均匀撒在炸好的鹌鹑上。也可以将调料放在小碟上当作蘸料。



1. 《清稗类钞》是关于清代掌故遗闻的汇编。——编者注

2. 陶毅（903—970），本姓唐，字秀实，邠州新平（今陕西彬县）人，北宋大臣。——编者注

3. 一份是隋人谢讽所著《食经》的存目。谢讽曾任隋炀帝的“尚食直长”，《食经》久已亡佚，“香翠鹑羹”见于流传至今的存目。另一份是唐人韦巨源的“烧尾宴”食单。“烧尾宴”是流行于唐人中的习俗，读书人做了官之后，为敬奉皇帝或款待同僚而举办的宴会，叫作“烧尾宴”。韦巨源在唐中宗景龙二年（708年）官拜尚书左仆射之后，为敬奉中宗而办了烧尾宴，食单今已不全，只留下了58种菜点的名称及后人少量的注文，其中有一道“箸头春”，就是炙活鹑子，被韦巨源用来宴请唐中宗。南宋的“蜜炙鹌子”就由“箸头春”发展而来。——作者注

# 吃蟹

能抹上一脸的螃蟹黄子，这蟹该有多肥美？



## 第三十八回

## 林潇湘魁夺菊花诗

## 薛蘅芜讽和螃蟹咏

平儿手里正掰了个满黄的螃蟹，听如此奚落他，便拿着螃蟹照着琥珀脸上抹来，口内笑骂“我把你这嚼舌根的小蹄子！”琥珀也笑着往旁边一躲，平儿使空了，往前一撞，正恰恰的抹在凤姐儿腮上。凤姐儿正和鸳鸯嘲笑，不防唬了一跳，嗳哟了一声。众人撑不住都哈哈的大笑起来……

贾母那边听见，一叠声问：“见了什么这样乐，告诉我们也笑笑。”鸳鸯等忙高声笑回道：“二奶奶来抢螃蟹吃，平儿恼了，抹了他主子一脸的螃蟹黄子。主子奴才打架呢。”贾母和王夫人等听了也笑起来。

《红楼梦》用了整整一回来写大观园里的蟹宴，我小时候看书和电视剧，都看得食指大动，馋得不行。比如，平儿手里正掰了个满黄的螃蟹，听琥珀和她说笑拌嘴，就笑骂着拿着螃蟹照琥珀脸上抹，结果琥珀一闪，平儿把王熙凤的脸抹了个正着。这里正说笑着赶紧打水洗脸呢，老太太在里面问发生了什么，鸳鸯她们忙高声笑回：“二奶奶抢螃蟹吃，平儿恼了，抹了她主子一脸的螃蟹黄子！”

螃蟹掰开来，蟹黄肥厚饱满，多到能抹上一脸，这蟹该有多肥啊！

仔细看第三十八回《林潇湘魁夺菊花诗 薛蘅芜讽和螃蟹咏》，写得相当精彩。先是在第三十七回提到起因，宝玉、黛玉、宝钗、探春、李纨一干人，对着两盆送来的白海棠花起了个诗社，大家都起了别号，比如宝玉是绛洞花主，黛玉是潇湘妃子，宝钗是蘅芜君，大家

兴高采烈写了几首诗，宝玉回去和袭人聊天时，忽然想起把史湘云忘了，急得马上去找老太太，“立逼着叫人接”。贾母说今天晚了，等明天白天吧，没说出来的话是，大半夜叫人去接人，很失礼。结果翌日一大早，宝玉又冲了过去，“催逼人接去”。这是很典型的公子哥儿习气了，只是比起当时一般富贵公子来说，少了许多俗气，多了的是灵性，很干净。即便是在今天，男子身上有让人觉得“干净”的感受，也是难得。

就是这份习气，在之前取别号时，姐妹们取笑他“无事忙”，又或者该叫“富贵闲人”。

逼着去接史湘云的这一笔很重要，因为湘云之后在荣府住了很长一段时间，为大观园的群芳图增加了既明快爽利又充满雅致诗意的气息，一提起她，就让我想到她大烤鹿肉，醉卧芍药丛，心里由衷地欢喜。但湘云初到，吵着要加入诗社，也是大家族的少女心态，上来就说要做诗社的东道。

但做东是要花钱的，更麻烦的是要调用贾家的厨房团队来配合，那伙人可不是省油的灯。湘云一片娇憨没想到，宝钗替她想到了。她出的主意是：正是螃蟹的季节，让薛蟠手下的伙计送几篓极大的螃蟹来，同时再送几坛好酒，另外备点儿果碟，就是一餐，既省事又热闹。商量完了现实的问题，又顺便起了诗社的题目：菊花主题，访菊、咏菊、问菊、簪菊十二品，而后一回真正摆蟹宴时出了几首极赞的螃蟹诗，对读者则是意外之喜了。

我们在后文会专写一章，讨论菊花在我们传统文化里的品性和地位。这里要说的是吃这顿蟹的季节。



北京的菊花大概在公历10月左右最盛，而吃江南产的螃蟹最好的季节，是讲究农历九月（大约公历10月）吃雌蟹、农历十月（大约公历11月）吃雄蟹，可用“九雌十雄”四字概括。但前文咏白海棠一回时，说到吃红菱和鸡头。苏州产的红菱和鸡头米，是苏州很有名的“水八仙”鲜果，每年立秋过后上市，公历一般在8月，落市则在公历10月中下旬。

原作里描写这场蟹宴时，大家还都在水中央凉亭里摆桌吃喝，姑娘哥儿们在室内的游廊上看着外面的游鱼玩儿，大丫头们在岸边桂花树下铺了花毡，一边吃一边备着不时召唤。

公历11月吃雄蟹的季节，南方已经有了第一场冷空气，而北方已经很冷了，桂花也早谢了。所以大观园摆蟹宴的时间，差不多是在公历10月，北京秋高气爽，桂香袭人。

北京的秋天有多好？老舍和郁达夫都夸赞过。郁达夫写的《故都的秋》，被选入高中语文课本。老舍对北京秋天的夸奖更直接，他在

《住的梦》里说，“……秋天一定要住北平。天堂是什么样子，我不晓得，但是从我的生活经验去判断，北平之秋便是天堂”。

在北京10月迷人又凉爽的秋天里，螃蟹从江南专程送来。按原文所述，螃蟹正值极肥美的时节，不过这里应该是指雌蟹。这时节雄蟹的蟹膏还没有长满，螃蟹壳里略空。

但几篓螃蟹共几十千克，不可能全是雌蟹，应该也有雄蟹。看后文，黛玉有首咏蟹诗：“螯封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香。”“嫩玉”说的是蟹螯里的白色嫩肉，应该是说雄蟹为多，因为雌蟹的蟹螯偏小，没有“双双满”这么威武。但“红脂”说的就是雌蟹的蟹黄，雄蟹只有蟹膏。

最好时节的雌蟹，掰开来是这样的：



对比一下公历11月最肥美时节的雄蟹：



螃蟹，学名中华绒螯蟹。我国人民很早就识得它的美味。李白有诗云，“蟹螯即金液”(注)。徐似道在《全宋诗》里说得更直白：“不到庐山辜负目，不食螃蟹辜负腹。”

在传统上，蟹产于长江中下游，洄游而至江浙的淡水湖泊。《红楼梦》里明确说是南边带上来的，也就是江南产区。现在东北的盘锦一带也出产大闸蟹，香港一些老牌江浙菜馆在3月也有大闸蟹供应，每只150~200克，甚是威武。但产地不详。

江南传统吃蟹的季节是秋季，《红楼梦》里的贾家如曹家一般，是从江南到北京的，自然也在秋天吃蟹。江苏人民还发明了吃蟹的各种方法，比如在靖江一带，蟹黄汤包是人们生活里必不可少的小吃。如今已经一年四季供应，但因为蟹黄冷冻过后再解冻，大有腥气，靖江人民无法接受。因此，这一带开始常年养殖大闸蟹，秋冬吃整蟹，其他季节只拆蟹粉。

江浙一带出产大闸蟹的历史悠久，杭嘉湖与太湖平原上星罗棋布的淡水湖泊与河道里都产大闸蟹。一般江浙人家很少有不嗜蟹的，杭州人不称其为“大闸蟹”，而叫“湖蟹”或“河蟹”。自小起，每到秋冬蟹季，蟹就是江浙人民菜市场里的必需品。对于螃蟹，一是看产区，二是以大小来区分价格。即使是小蟹，在我小时候物资不甚丰富的年代，也是贵价货色。

江苏苏州的阳澄湖大闸蟹出名，是近二三十年的事。清代中期的《调鼎集》在“蟹”一章中，讲到当时江苏蟹以兴化、高邮、宝应等湖区产为佳。苏州在20世纪90年代，大力推动建立大闸蟹的筛选标准，同时着手和农科院专家讨论产区湖泊自然条件的标准。大闸蟹生活在水底，贴着湖底与湖壁爬行、觅食、活动。所以好蟹的产区会标榜自己的湖水是硬底，而非淤泥底，这样一则螃蟹腹部洁白不肮脏，二则，由于水质清冽，螃蟹肉质几乎不带土腥，不用蘸醋也自带一种微鲜的甜味——甜味，被认为是好蟹味道的一个重要的标志。

另有一条对湖水的要求：水深均匀。不能太深，这样风浪不会太大，整片湖区的螃蟹品质就会相对稳定。阳澄湖产区的官方说法是，自家湖区一是硬底，二是水浅犹如一口平底锅，比起周边湖区更稳定。也就是说，在阳澄湖产区看来，江苏其他湖区的好蟹，品质不比阳澄湖的差，但是出好蟹的比例，要比阳澄湖的小。话虽这么说，市场上自称知名产区的蟹，实际质量鱼龙混杂，到最后还是要看销售渠道对蟹品质的把握。

吃蟹这一回，地点选在大观园里的藕香榭，在湖水中央的凉阁里摆了三桌，凉阁四面有窗，左右有曲廊可通到岸上，跨水接岸。

据书里说，当天的螃蟹特别大。作者借周瑞家的口说，这螃蟹一斤两三只。清代一斤大约590克，按现在的标准换算，一只有200~300克。雌蟹体形比雄蟹小，我们按200克计，雄蟹算500克，这个分量放到养殖水平更发达、产量更高的今天，也是最大号的。我们按每只雄

蟹500克计算，便宜点儿也要200元一只，三大篓都是同等大小，将近今天的50千克，大概人民币4万元。刘姥姥也给算了一笔账，这样一顿在当时大约20多两银子，够庄稼人生活一年。

两个时代的生活方式和社会居民的阶层结构完全不同，螃蟹与居民平均收入的比值也不一样。当年只有贾家这种富贵家庭才能吃得起的蟹，现在我们想要买对贵的“打牙祭”，也没问题。算这笔账，只为了得出这一个结论：250克的蟹，不论什么时候都是十分昂贵的。

因为贾母出席，王熙凤便来主持宴席，吩咐说螃蟹虽然一笼蒸了，但是一次只拿10个，大家分着吃，剩下的放在蒸笼里保温。这是说，螃蟹须要趁热吃。藕香榭里也摆上了风炉，两个丫头在扇炉烫酒。

热螃蟹和热黄酒再加上姜，一向是吃大闸蟹的标配。中医认为蟹性极寒，所以不能放冷了吃，要和热黄酒一起下肚，再以生姜这样热性的香料中和才行。实际上，蟹是超高蛋白的食物，不易消化，热酒可助消化。

讨论完螃蟹，我们来看洗蟹和蒸蟹的方法，顺便教你怎么调制蟹醋。

> 螯封嫩玉双双满，
> 壳凸红脂块块香。

洗蟹

将螃蟹置于碗中，加水过螃蟹，浸泡3~5分钟。



### 蒸蟹

蒸锅内加水煮开。将螃蟹与姜片一起放到蒸架上，淋上黄酒，15分钟后起锅。



## 吃螃蟹蘸什么料

江苏人和上海人吃蟹，蘸的醋会有不同。

江苏有的地区喜欢用镇江产陈醋加姜丝，《调鼎集》也提到吃蟹用姜粉和老醋，可见其渊源。

上海地区会在蟹醋里浸入大量姜末，此外还强调加糖。一碟蟹醋，将米醋、糖、姜末和矿泉水，按照1:1:1:1的比例来调配，有的家庭口味偏甜，甚至会加1.5份的糖。



---

1. 出自唐朝诗人李白的诗《月下独酌四首》其四。——编者注

# 茄蚕

茄蚕到底好吃吗？
做来吃吃，不就知道了？

茄鲞，应该是整部《红楼梦》里知名度最高的菜了。



茄鲞，应该是整部《红楼梦》里知名度最高的菜了。

主要是因为原著将这一段写得特别精彩，又把菜的做法写得特别详细，由不得让人心里发痒，想自己做一下，看看吃起来是什么味道。

我们研究了一下，做了出来，挺好吃的，而且不难。

先说这道菜的名字。茄鲞这个词，大家看到都不认识，可能是曹雪芹生造的，但也可能是当时的一种小菜色，因为不那么出名，没有厉害到被各家食谱记载的程度，所以没有流传下来。

好在古人命名都有出处。既然是茄子做的“鲞”，我们就先来认识这个字。

鲞，读音同“想”，是指剖开晒干的鱼。北京和四川等内陆人民不一定知道，但在我国漫长的海岸线上，山东、江浙、广东乃至广西的渔民，都会把打捞上来的鱼在海边日晒成鱼干。各地都会有自己的特产，黄鱼鲞、鳗鲞、丁香鱼鲞或者鲩鱼鲞，都是我们从小吃到大的美味。

鲜鱼晒成鱼干便于保存，随时拿出来切片蒸煮。海鱼自带盐分，日晒蒸发了水分，但鲜味物质浓缩，保留了下来，蒸豆腐、肉饼，或者清蒸，都是既好吃又有营养的下饭菜。

除了简单日晒成鱼干，也有抹盐再去通风处悬吊风干，发酵成为腌腊食物的做法。去掉表皮的霉腐后，食物质感更硬，带有更丰富的鲜味和更复杂的多重香气。广东人的梅香咸鱼蒸肉饼就微臭带香。极咸的鱼给碎肉饼带来极浓郁的鲜香。

但茄鲞与鱼无关。王熙凤只是借用了这个字，说明两点：茄子是干的；茄子吃起来特别鲜。




北京人民很少见到鲞这种菜，毕竟海鱼晒干后再蒸出来，有海鱼独有的腥味，与河鱼的腥不是一个流派的，内陆人民不一定吃得惯。但贾家是江苏人北迁，家里说鲞，就很自然。王熙凤说的茄鲞，用途是炒完存放，可以随时拿出来成为一道菜。但贾府的大小厨房每天热

闹无比，随时都能新鲜热炒，做一大桌子菜，为什么要专门做这种菜吃?

邓云乡[注]先生在《红楼风俗名物谭》中说，他觉得茄鲞应该是古人行于路途中所食用的“路菜”，特点是香而多油、稍咸、不腻，没有汁水。此菜之所以称为“鲞”，是认为它像鱼鲞一样，可以久存。曹家久任织造职，为皇家在江南采办生活用品，常在运河上往返于江南和北京两地，这时就需要用到“路菜”。有特别好吃的菜留下来，也可以成为大观园家宴上的一道好菜。

这么一说，我想起了小时候杭州家里常吃的八宝酱丁。以猪肉丁、豆腐干丁和笋丁油炒后，用豆瓣酱和甜面酱翻炒收汁，出锅前把油炸过香脆的连衣花生米丢进去炒匀，就是冬季里很耐存的食物。

小时候过年前，我妈妈会炒一大罐，用大号搪瓷杯装了，到年节晚期大鱼大肉吃不动时，挖一小碗这种肉酱丁来拌白饭，反倒是无上美味。茄鲞，听起来就像是茄子版的八宝酱丁，用鸡肉和各色香菌蘑菇，再加上在这种菜里比较少见的茄子：感觉贾家——不，曹家的厨子——还是下了很大功夫的。

不过，也有人表示，曹府的厨子没有这么有才。茄鲞见得不多，但瓜鲞和各色蔬菜鲞，在江浙一带一直是有的。浙东宁波一带就有“瓜鲞”，元代《居家必用事类全集》[注]里写过“菜鲞”，乾隆年间的《农圃便览》[注]直接提到了茄鲞：但做法都没有曹氏写的这么复杂，一般就是瓜茄煮到半熟，用盐腌制，晒干，拌上葱酱，收在瓷罐里，要吃的时候取出来。

曹雪芹写茄鲞，有过两个版本。一直有人争议说，茄鲞是杜撰的菜，根本做不出来。主要是因为曹氏写的做法复杂，而茄子这种食材容易烧烂，经不住这样的折腾。

先来看蒙府本写的这个版本，我同意，根本做不出来。



凤姐笑道："这也不难。你把四五月里的新茄包儿摘下来，把皮和穰子去尽，只要净肉，切成头发细的丝儿。晒干了，拿一只肥母鸡，靠出老汤来，把这茄子丝上蒸笼蒸的鸡汤入了味，再拿出来晒干。如此九蒸九晒，必定晒脆了，盛在磁罐子里封严了，要吃时拿出一碟子来，用炒的鸡瓜子一拌就是了。"

最后一句鸡瓜子，指的是鸡腿上的肉，《红楼梦》里提到的"野鸡瓜子"，就是野鸡腿肉。把鸡腿肉剔下来炒一盘，有点儿像我们现在的炒牛蛙腿肉，但当时并没有成熟的供应链，炒一盘鸡瓜子需要杀几只鸡，很是奢侈。在我看来，热炒一点儿鸡腿肉丁，拌上冷的茄鲞，有点儿像如今咖啡馆的午间简餐，凯撒色拉是冷的，但加上一块香煎鸡胸肉或牛柳，就是赶时间路途中一顿简单而不失丰盛的便餐了。

不过这个版本的问题在于茄子经不起这么折腾。按这个版本的说法，要先把茄子切成细丝，还要像头发丝那么细，用鸡汤代替蒸锅里的水去蒸茄子，然后九蒸九晒……虽然“九”是虚指，不一定真的是九次，但把茄子切得这么细，蒸一次感觉就快烂了，再拿出来晒，好容易蒸进去的那一点儿鸡汤，晒干也就蒸发了。从烹饪角度来看，九蒸九晒丝毫不能给茄子增加美味，意义何在？更不要说三五次折腾下来，这点儿茄子丝大概都变成灰了。

曹雪芹写茄鲞做法的第二个版本，是庚辰本上的做法。这一版名气大多了，1987年版《红楼梦》电视剧也采用了这个版本：

第四十一回

栊翠庵茶品梅花雪

怡红院劫遇母蝗虫

薛姨妈又命凤姐儿布了菜。凤姐笑道：“姥姥要吃什么，说出名儿来，我搛了喂你。”刘姥姥道：“我知什么名儿，样样都是好的。”贾母笑道：“你把茄鲞搛些喂他。”凤姐儿听说，依言搛些茄鲞送入刘姥姥口中，因笑道：“你们天天吃茄子，也尝尝我们的茄子弄的可口不可口。”刘姥姥笑道：“别哄我了，茄子跑出这个味儿来了，我们也不用种粮食，只种茄子了。”众人笑道：“真是茄子，我们再不哄你。”刘姥姥诧异道：“真是茄子？我白吃了半日。姑奶奶再喂我些，这一口细嚼嚼。"凤姐儿果又搛了些放入口内。

刘姥姥细嚼了半日，笑道：“虽有一点茄子香，只是还不像是茄子。告诉我是个什么法子弄的，我也弄着吃去。”凤姐儿笑道：“这也不难。你把才下来的茄子把皮铇了，只要净肉，切成碎钉子，用鸡油炸了，再用鸡脯子肉并香菌、新笋、蘑菇，五香腐干、各色干果子，俱切成钉子，用鸡汤煨了，将香油一收，外加糟油一拌，盛在瓷罐子里封严，要吃时拿出来，用炒的鸡瓜一拌就

是。”刘姥姥听了，摇头吐舌说道：“我的佛祖！倒得十来只鸡来配他，怪道这个味儿！"一面说笑，一面慢慢的吃完了酒，还只管细玩那杯。

将茄子去皮切成丁，用鸡油炸香，再和鸡胸肉丁、香菇蘑菇丁、五香豆腐干丁、笋丁及各色坚果一起用鸡汤煮，鲜味进去后，再淋一些芝麻油和糟油，盛在瓷罐里密封，要吃的时候，炒一点儿鸡腿肉，和这些茄子版八宝酱丁一起拌一下，就是很香的下饭菜。

但是我们还要解决一个问题：用什么茄子能耐得住折腾。

应该不是江南的长茄子。江南的茄子质地松软，江南人民在煮米饭时，常将茄子卧在饭上一起蒸软，出锅后淋芝麻香油，再蘸着蒜泥酱油吃。这叫“饭捂茄子”，很是下饭。

但江南茄子含水分多，显然无法经得住这样的折腾。

北京的圆茄子就好得多了，这种茄子质地坚实，特别适合红烧。



北京名厨大董以烤鸭出名，但其实我最喜欢他的菜品之一，是一道董氏烧茄子。我第一次在餐厅里点来吃时，心想他能把一盘平凡便宜的茄子挂自己的大名，不知是什么水平？结果，切成片的圆茄子，煎过后以酱油冰糖红烧入味，十分鲜美，一道素菜做出了肉的鲜味，是挺了不起的。红烧茄子在大董的店里吃，一盘68元，但在他的平价连锁店“小大董”里吃，38元即可。我觉得位于北京侨福芳草地的“小大董”的这道茄子出品水平，是要好于外地某些大董分店的。大家路过时可以试试看。

整个茄鲞的制作过程推演如下：

·茄子去皮切丁过油炸：没问题——圆茄子进热油略炸，外皮微脆，内里酥软，正适合下一道工序入味。我们吃炸茄盒，就是用这种方法。

·把茄子丁和鸡胸肉丁、香菇蘑菇丁、五香豆腐干丁、笋丁及各色坚果，一起用鸡汤煮到入味：这一步有问题——把这些食材放进鸡汤里一起煮，大概10分钟内可以入味，但问题是，滋味寡淡，要好吃到书里说的那种程度，难。更解释不通的是，这道菜是要放在瓷罐子里保存的，湿漉漉的菜，会……长绿毛。

·各色坚果也要一起用鸡汤煮：也有疑问——能进鸡汤煮入味的坚果，生的花生米比较合适。如果是松子仁，煮完会有怪味，只能最后在熟菜上撒一把，是贵价版的白芝麻。

总之，这个版本易操作。但要真做，需要改动关键环节，不以鸡汤去煨食材。

“没事干研究院”和毛水生老师讨论再三，定下一种做法：把各色食材丁和炸过的茄子丁一起下油锅，加上香喷喷的调料以大火爆炒，出锅时淋上香油和糟油，做法类似八宝酱丁，但食材和调料的处理又要比八宝酱丁精致得多，最后就得到一盘茄鲞。

味道非常好！茄子版的八宝酱丁（姑且用这个词）这道菜的关键就是茄子：茄子吸收了各种口味，但柔软的内芯又饱含了鲜美的汁水，一口咬下去，喷香，有爆汁。

这才是贾家坚持要在家宴桌上保留茄鲞的原因。

因为真没想到这么做的茄子是如此好吃。

刘姥姥吃了茄鲞，反应是“我的佛祖，倒得十来只鸡来配他，怪道这个味儿”。但我们的结论是：不需要鸡，用合理的做法也能把茄鲞里的茄子做得很好吃。

## 做一下茄鲞，想不到茄子能这么好吃。

### 买菜

让摊贩帮你把圆茄子削皮，我们需要去皮净重300克的茄子。

4块五香豆腐干，在菜市场里买机制的，因为质地紧实，反倒不要手工的，因为手工的太多孔疏松（可以拿来做五香豆腐干）。

新鲜白蘑菇6个。

香菇3个。

2枚蒜瓣，1根红辣椒（15克）。

再找两袋混合坚果，要40克。

另外要30克熟松子仁。











## 调料

大豆油400克，炸茄子用，炸完可以继续炒菜。还需要备蚝油、葱姜料酒、生抽、黄豆酱、甜面酱和白砂糖。

以前我买过一家澳门老字号的手工蚝油，可惜现在已经没有了。可以用李锦记的旧庄蚝油。什么牌子的葱姜料酒都行，我买的是老恒

和。我一般用李锦记或者海天的生抽、北京六必居的黄豆酱、上海鼎丰的甜面酱。



切和焯水

将五香豆腐干、白蘑菇和香菇洗净切丁，冷水入锅，开盖用大火焯水，水开后再煮10分钟。





将圆茄子削皮，先切片，再切丁，大概1厘米见方。



### 炸茄丁

备400克油，六成油温时放入茄子开始炸。怎么判断六成油温？其实不需要葱管，油刚下锅时会有“滋滋”声，等声音彻底消失，油面一片平静，就是六成油温了，此时就可以把茄子放进去了。

其实这是做茄鲞最重要的一步：茄丁炸得好，外壳薄脆，内里柔软多汁。如果炸得不好，成菜会逊色很多。

炸茄子唯一的失败点在于油温，把400克油烧热需要两三分钟，跟着照片上测温的方法做，试试看。



将茄丁炸至金黄色，用网筛过滤。



同样是六成油温，加入香干、白蘑菇、蘑菇，过油微炸一下。



下去浮一会就能捞出。



## 炒茄鲞

先炝锅：将2个蒜瓣拍碎，2枚红辣椒去芯切片，加不到1瓷勺的油（10克左右），一起用大火炒出香味。



再加入1瓷勺（约10克）蚝油、1又1/3瓷勺（20毫升）葱姜料酒、1瓷勺（20克）黄豆酱、1又1/3瓷勺（20克）甜面酱、2/3瓷勺（10克）生抽与1调料勺半（5克）的白砂糖，用小火熬，让酱料融合在一起。



熬好酱料后，将处理好的香干、白蘑菇、香菇放入锅中，转大火翻炒。



炒蘑菇的过程中容易出水，要炒到蘑菇水分出来，锅内水沫消失，即可放入茄子。



炒到茄子几乎完全上色，锅底只剩油而看不到酱汁的时候，加入坚果碎，翻炒裹匀后，即可出锅。

装盘后在上面撒上松仁。



另外，有一味有趣的调料叫糟油，原文提到过，出锅后要“用糟油一拌”。

糟油就是糟卤，我们在前文写糟菜时详细说过。如果想试试味道有何不同，就在成品出锅后，加半瓷勺糟卤拌匀。糟卤很咸，不要加多。如果只是想试味道的话，买成品瓶装糟卤就行。



---

1. 邓云乡（1924—1999），山西灵丘东河南镇人，上海红学界元老，与魏绍昌、徐恭时、徐扶明并称“上海红学四老”。——编者注
2. 由元代无名氏撰写，载历代名贤格训及居家日用事宜。——编者注
3. 全名为《西石梁农圃便览》。作者丁宜曾，山东日照西石梁村人。——编者注

# 鸽子蛋

刘姥姥爱吃鸽子蛋，
而那天盛放的菊花犹如灿烂的云霞。



第四十回描绘的生活，原是说不尽的烈火烹油、鲜花着锦，一段风流美好，人人称羡，但也埋下了未来这一大家子败落后的伏笔。老太太接济过、聊过天的刘姥姥，后来救了王熙凤的小女儿。那时候的女孩子，如果家门败落，下场往往极是凄凉：毕竟没法像现在这样，给自己找份工作。

第四十回叫《史太君两宴大观园 金鸳鸯三宣牙牌令》，刘姥姥是在第三十九回到的荣国府，这是她第二次来。第一次来，让大家印象深刻，她带着板儿上门打秋风，实际上就是日子苦得过不下去了，找能攀上点儿关系的有钱人家讨点儿钱。但刘姥姥拿了钱，心里也想着回报，就带着家里田间新收的瓜果蔬菜送给贾家吃。结果贾母知道了有这么位老人家，就说想请个积古的老人家，过去说说话。这才有了第四十回，贾母带着刘姥姥游大观园，我们也跟着看到各位姑娘们房内的陈设。黛玉的潇湘馆翠竹森森，帘子是湘帘，也即湘妃竹制的竹帘。老太太觉得黛玉房里的窗纱旧了，花园里都是竹子，所以再用绿窗纱不好。她想用个搭配好看的颜色，王熙凤说库房里有一种纱，颜色鲜美，质地轻软，她觉得这“蝉翼纱”拿来做两床棉纱被，一定不错。

老太太听完就笑，说人人都说你吃的用的，什么好的没见过，结果原来也不认识这纱，不认识的人才管它叫蝉翼纱，其实是软烟罗，现在已经不太能见到了。软烟罗一共只有四个颜色：雨过天青、秋香、松绿和银红，它的妙处肯定不在做被子，而是做帐子或窗纱，远远看去犹如一蓬烟雾，但颜色又极美，所以叫软烟罗。

王家巨富，人称“东海缺了白玉床，龙王请来金陵王”，但所有这些吃的用的、玩赏之物，除了有钱之外，也要有经年的积累，这就是俗称的“见识”。只是贾家日后败落到极惨的地步，看老太太说着年轻时用过的软烟罗，豪门小姐王熙凤竟不认识……也只能感叹一句，老太太福气好，毕竟人生中绝大部分时间都是在平安与福寿中度过的，

而贾宝玉这样的年轻一辈，只过了十几年的好日子，家破人亡陡遭剧变时，也没有圆融的人生经验能让自己“软着陆”，个中极大的绝望与痛苦，令人扼腕。

探春房里则是另一番气象。原文说她素喜阔朗，三间正房没有隔断。这是什么概念？北京四合院里大的房间面积15~18平方米，小的房间有十一二平方米。三间正房无隔断打通，这是一个三四十平方米的大厅房，起居、书桌和床铺都在这样一间大房子里。我们现在三四室两厅的公寓，如果将客厅和餐厅设计成南北通，大概就是这样的面积。

屋子里最引人注目的是一张花梨木大理石大桌子，桌上放着名人字帖、十几方砚台，各色笔筒、笔海里插的笔，“如树林一般”。

下面写到的一个陈设也让我很感兴趣：“左边紫檀架上放着一个大观窑的大盘，盘内盛着数十个娇黄玲珑大佛手”。“大观”是宋徽宗的年号，一共只有4年（1107—1110）。大观窑，即在北宋大观时期的瓷窑，也就是通常所说的北宋官窑。北宋官窑存在时间短，在清代也是极为珍贵的古器，另外据资料称，应该不太会有能放得下几十个佛手的大盘子。清代有仿制官窑的瓷器，也有比较大但出品普通的青瓷大盘：在素材丰富的红学界，讨论探春房里的盘子到底是什么来历，也是一大话题。

但对我们来说很简单：青瓷的大盘子放娇黄的佛手。好看！





佛手自带香气，放在屋里是持久的香薰，又清爽怡人，不失分寸感。佛手是香橼的一种，颜色明艳，形状优雅，没人吃它，家里摆它是因为既好看又香。刘姥姥家的板儿也喜欢，第一次来就被塞了一个，拿在手上玩得很开心。明清时期，陈设佛手、香橼的风气甚浓，甚至一度有取代焚香的势头：这是典型的新时髦打败老传统的做法，毕竟焚香这么经典，历史悠久，又无比高贵，能分出无数香炉和制香典故。

拿一枚佛手，会觉得香气颇为馥郁。但要芬芳满室，还是要放几十个在一起。到如今，浙江、广东、福建、云南和四川仍有种植。网上有很多卖家，购买方便。

这还倒罢了，更有意思的是薛宝钗屋里。蘅芜苑一直是我在全书里最想参观的地方，因为庭院在秋天非常美：进院便觉得异香扑鼻，奇草仙藤，愈冷愈苍翠，都结了果实，红红的像珊瑚豆子一般，十分可爱。

珊瑚豆是传统首饰里常用的小宝石，天然的会有虫蛀洞眼，很有趣。现在也还有首饰设计师做。

进了屋，如雪洞一般极白、极素、极空，很不符合我们传统意义上的审美哲学：我们喜欢花团锦簇，有人间烟火气息，只有日本人民才喜欢空、物哀和侘寂，也即所谓“没有什么能长存，没有什么是完成的，没有什么是完美的”。不过，这份空、极简和朴素，也和我国早年的禅茶佛教哲学极有渊源。所以薛宝钗看上去是个事事周全、圆转如意的人，家居却极简，作者特意让读者和贾母、刘姥姥一起看到这些，是在告诉我们这个姑娘很不寻常。

但在这一片触目的空之中，有一个土定瓶，供着数枝菊花。

这是一种极为雅致高洁的装饰。

先说土定瓶，定窑和汝窑都是宋代名瓷。汝窑色青，定窑色白。但定窑名贵，“土定”却并非真正的定窑。清末民初成书的《清稗类钞》引用瓷器名家许守白的评价说，定窑有二，北宋建于定州的叫北定，南宋景德镇所制为南定，“以其釉似粉，故通称曰粉定”。

“土定”则是宋代山西平阳窑所出，实际上是仿制北定的产品，微具土色，质地在“半磁半瓦之间”，所以称“土定”。

薛家是皇商，替皇家采买各色特产，“珍珠如土金如铁”，宝钗屋里想要多少定瓶都可以，但她就要了个普通人家也能买的花瓶。有《红楼梦》研究者据此认为她虚伪，装出一副朴素的贤良。我不大赞同。宝钗无疑是比其他姑娘更懂一些人情世故，也更会做人一些，但说她事事有动机，装扮着就是想演出贤惠样子，想嫁给贾宝玉……说真的，太小看宝钗了。她是一个写得出“好风凭借力，送我上青云”的姑娘，也是一个能写出“眼前道路无经纬，皮里春秋空黑黄”这般辛辣诗句的姑娘，同时，也看得出，她是一个作者一边写，一边能透出内心喜欢的姑娘。

看作者这么写，我也喜欢她。

至于菊花，在今日之中国已被认为是葬礼之花，既便宜又不吉利，真的很可惜。

菊花在我国古代的地位极高，梅兰竹菊原是四君子，菊一向被认作雅洁之花。《礼记·月令篇》讲到菊花：“季秋之月，菊有黄华”。屈原在《离骚》中也提到：“夕餐秋菊之落英”，所以那个时候，菊花就是贵族阶层身周的雅致花品。而到了陶渊明时期，“采菊东篱下，悠然见南山”，一派悠然高洁之意，是我们士大夫文化里最高雅的境界。

清代弘皎修了《菊谱》，共记录了百种名菊品种，翻看起来美得不得了。讲颜色的，有蜜荷、曲紫、赤脂瓣、珊瑚雪；讲光景的，有

落红万点、追金琢玉；讲气象万千的，有白玉缠光、含烟铺锦，听名字就觉得美极。弘皎是康熙之孙，在南方寻得数百名种菊花，在北京养种，自号“秋明主人”，是当时的知名雅士。

因是雅士，自有雅人唱和。弘皎修菊谱，菊花名家王延格配图。菊花花季在南方只不过一个月，在北京花期更短，当时又只能实物写生，王延格住进弘皎府上，对着菊花一幅幅慢慢画，足足画了四五年才完成。

现在看来，真是美不胜收。比如这幅《雪莲台》：

弘皎修菊谱，也出于他闲情雅致的自我标榜。他固然爱菊花，但这也是当时当地的情境下，自然而然形成的一种文化上的选择。



**清代王延格所作《雪莲台》**

弘皎修菊谱，也出于他闲情雅致的自我标榜。他固然爱菊花，但这也是当时当地的情境下，自然而然形成的一种文化上的选择。

要欣赏菊花的美，就要理解这背后种种的、属于我们自己的文化底蕴。当然，菊花还是日本皇家的象征。我们的文化曾经如此精巧、繁华、风流、浑厚，背后的种种美之典故，带着对人生和变幻的感知与思考，在东亚，说给谁听，谁都是拜服的。

那么，为什么菊花变成葬礼花了呢?

总的来说是菊花在17世纪被荷兰人带到欧洲，后来在墓地种植最多。去扫墓，给故人献几朵菊花是最顺理成章的。但按照我们自己的传统，墓园里是要种松柏的，长青、坚韧。也没听说在葬礼上放鲜花和果子的，鲜花和果子一向属于节庆的时光，属于精致的日常。

至于我们的传统葬礼，《红楼梦》里正好在写秦可卿那一段有提到：停灵，在家里设灵堂，四方宾客来吊唁致哀，灵堂里挂的是挽联（不是献花），最忙的是厨房和管餐具、用具的，宾客要吃饭，也得按礼仪规制，挑出符合逝者身份的用具——秦可卿死封龙禁尉，就是葬礼上要有一个高点儿的等级，也是照顾到生者的身份和面子。到了出殡那天，只是一片白色，“浩浩荡荡，压地银山一般从北而至”[注]，极为肃穆。这一程也并没有什么鲜花。

现在有些城市在秋季还会有菊花展，广东梅州的人会吃菊花糕，但总的来说，似乎我们自己不太记得灿烂如云霞的菊花，也几乎无人提起这本美得叫人睡不着的菊谱。

## 第四十回

## 史太君两宴大观园<br>金鸳鸯三宣牙牌令

只见一个媳妇端了一个盒子站在当地，一个丫鬟上来揭去盒盖，里面盛着两碗菜。李纨端了一碗放在贾母桌上。凤姐儿偏拣了一碗鸽子蛋放在刘姥姥桌上……刘姥姥拿起箸来，只觉不听使，又说道：“这里的鸡儿也俊，下的这蛋也小巧，怪俊的。我且肏攮一个。”众人方住了笑，听见这话又笑起来。……凤姐儿笑道：“一两银子一个呢，你快尝尝罢，那冷了就不好吃了。”刘姥姥便伸箸子要夹，那里夹的起来，满碗里闹了一阵好的，好容易撮起一个来，才伸着脖子要吃，偏又滑下来滚在地下，忙放下箸子要亲自去捡，早有地下的人捡了出去了。刘姥姥叹道：“一两银子，也没听见个响声儿就没了。”

这一章说了半天刘姥姥怎么和老太太一起参观三位姑娘的房间，真正到吃饭的时候，却只说了鸽子蛋这一样。

王熙凤说鸽子蛋一两银子一个，虽然是夸张了，但自古至今，鸽子蛋确实是比较名贵的蛋。因为鸽子产蛋量少，每只鸽子每月下一对蛋，有时还停工。《随园食单》里说，“取鸡肾三十个，煮微熟，去皮，用鸡汤加作料煨之。鲜嫩绝伦。”“煨鸽蛋法与煨鸡肾同。或煎食亦可，加微醋亦可”。

到现在的菜市场里买鸽子蛋，小小的一个就是6元，依然有些奢侈。

鸽子蛋的蛋白部分薄，有一种特殊的鲜味，很奇妙。

我们开发了一个10个鸽子蛋的小菜谱，你可以试着做。



## 鸽子蛋，用鸡汤煨一煨，鲜嫩绝伦。

买菜

鸽子蛋10枚。



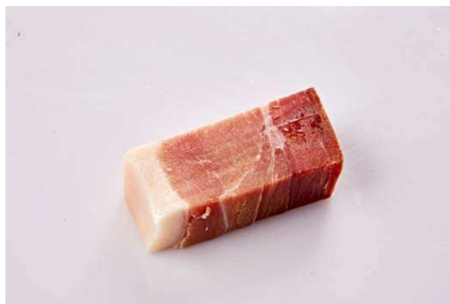
菜心6个。



笋1个（取50克）。

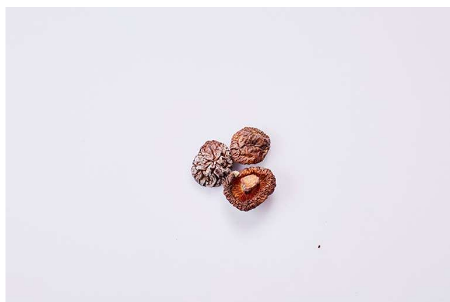


火腿15克。



干黑木耳8克（抓一小把即可）。





或者用干香菇6朵（夏天用木耳，冬天用香菇），盐7克、鸡汤800毫升。

### 切和焯水

笋切成长片，一共需要50克。









将木耳或香菇用水泡发，泡好后剪去木耳的根茎。



水烧开后，放入1调料勺盐（3克），放入处理好的笋片、木耳，用大火焯约3~4分钟。



再放入火腿片烫一下，一齐盛出放入鸡汤中。加入菜心，焯30秒即可捞出，放入冷水中浸泡，防止发黄。

### 煮鸽子蛋

将鸽子蛋放入冷水锅中，用大火煮熟，煮好后用冷水冲洗，剥壳放入鸡汤中。



开始做汤

鸡汤烧开后转小火（微微冒泡的状态），加入1满调料勺的盐（4克），煮3分钟后加入菜心，转大火煮掉菜心里的清水，水开冒小泡后即可出锅，注意不要把汤烧得过沸。





1. 《红楼梦》第十四回《林如海捐馆扬州城 贾宝玉路谒北静王》：“宁府大殡浩浩荡荡、压地银山一般从北而至。”——作者注

# 鸡油花卷

菱粉糕、螃蟹饺，
好想坐到刘姥姥身边吃一盘。



第三十九回

## 村姥姥是信口开合
## 情哥哥偏寻根究底

话说众人见平儿来了，都说："你们奶奶作什么呢，怎么不来了？"平儿笑道："他那里得空儿来。因为说没有好生吃得，又不得来，所以叫我来问还有没有，叫我要几个拿了家去吃罢。"湘云道："有，多着呢。"忙令人拿了十个极大的。平儿道："多拿几个团脐的。"众人又拉平儿坐，平儿不肯。

李纨拉着他笑道："偏要你坐。"拉着他身旁坐下，端了一杯酒送到他嘴边。平儿忙喝了一口就要走。李纨道："偏不许你去。显见得只有凤丫头，就不听我的话了。"说着又命："嬷嬷们先送了盒子去，就说我留下平儿了。"

那婆子一时拿了盒子回来说："二奶奶说，叫奶奶和姑娘们别笑话要嘴吃。这个盒子里是方才舅太太那里送来的菱粉糕和鸡油卷儿，给奶奶姑娘们吃的。"又向平儿道："说使你来你就贪住顽不去了。劝你少喝一杯儿罢。"平儿笑道："多喝了又把我怎么样？"一面说，一面只管喝，又吃螃蟹。

李纨揽着他笑道："可惜这么个好体面模样儿，命却平常，只落得屋里使唤。不知道的人，谁不拿你当作奶奶太太看。"

《红楼梦》第四十回前后都很好看。

第三十八回写了吃螃蟹，按理说，看完应该对黛玉的蟹诗印象深刻：螯封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香。但是，满脑子想象的情景却是平儿拿着一只肥壮的蟹，抹了凤姐一脸螃蟹黄子。

第三十九回至第四十一回，刘姥姥二进大观园。在这一段中，我们看着平儿吃了菱粉糕和鸡油卷儿，看刘姥姥吃了鸽子蛋，看她被插了满头菊花，又在贾母的带领下参观了大观园里少爷小姐们的屋子，学到了一些关于高级面料软烟罗的知识，看到宝钗雪洞一般的房间陈设……后来，我们在小说外面，和刘姥姥一起对茄鲞很是好奇，又对着贾母的点心小食盒流口水：一盒是蒸的——藕粉桂糖糕和松瓤鹅油卷；另一盒是炸的——一寸长的螃蟹馅小炸饺和用奶油炸的各色小面果。百忙之中，作者还不忘安排贾母带着大队去妙玉那里喝茶，见识了这姑娘的聪明之处——既会摆谱，又有眼力见儿。

螃蟹、茄鲞和鸽子蛋，我们都已在前文写过。菱粉糕、鸡油卷、藕粉桂糖糕、松瓤鹅油卷、螃蟹饺、玲珑剔透牡丹花样的小面果子，喝六安茶还是老君眉，这一堆点心茶饮，现在我们一样样说。

菱粉糕，大约是菱角粉做的定胜糕。《调鼎集》里记载了详细做法："老菱肉晒干，研末，和糯米粉三分、洋糖，印糕蒸。色极白润。"江南和湖北、湖南的湖泊水系里都产菱角。江南产水红菱，小小的，有红色外皮，不过淀粉含量较少，一般生吃，取其脆甜，是时鲜瓜果之列，《红楼梦》第三十七回里提到过它。而乌皮老菱，则是个头大，淀粉含量高，晒干后研成菱粉，再混合糯米粉，掺洋糖（应该就是白糖），用模具制成糕点，就是这里说的菱粉糕了。



杭州的定胜糕，粳米粉、糯米粉以少量红曲粉染色，豆沙馅，以小模具蒸，也极精致。

制作鸡油卷，先揉面团，醒完面后擀成圆面皮，刷上熬化的鸡油，撒葱花，裹起来切小块，翻成花卷上笼一蒸，就是一口一个的小咸点。鸡油卷不实沉、不占肚，鸡油又很香，所以人人喜欢。后文提到的松瓤鹅油卷也是小花卷，只是把鸡油换成鹅油，又洒上了松子，这是奉给贾母的点心，比鸡油卷更精致些，她就在一盒点心里，挑了半个鹅油卷吃。

我很喜欢这道点心，也觉得简单实用，所以特意和毛老师商量做了出来，本章所附菜谱就是鸡油卷。

藕粉桂糖糕的制法应该和菱粉糕类似，不过是以藕粉与糯米粉制糕，加桂花糖。所以，还是比菱粉糕、鸡油卷这一系列更精致。

至于大家都很感兴趣的螃蟹馅小饺，贾母嫌油腻没吃，只吃了半个鸡油卷。想来一是因为饺子是用油炸的，二是螃蟹馅其实是蟹粉馅，将蟹粉拆过后先要用蟹油炒，蟹粉豆腐也是这么做出来的。而蟹油，是用拆过蟹粉的蟹壳加上大量的油，用冷锅小火慢慢熬出来的。现在熬蟹油多用无味的色拉油，但早年往往就用猪油。很多人热爱的秃黄油，也需用猪油去炒蟹黄。所以贾母说这螃蟹馅的小炸饺子油腻腻的，也没错。

螃蟹馅小饺旁边，是“奶油炸的各色小面果”，应该是用奶油炸的花样小面点。原书说“刘姥姥因见那各式各样的小面果子都玲珑剔透，便拣了一朵牡丹花样的笑道……”油炸小面果不是太稀奇的点心，难的是做得精致。

说完了点心，该妙玉上场了。这几回是贾母带着刘姥姥一路逛园子，去了宝玉、黛玉、宝钗的院子，后来也少不了栊翠庵。栊翠庵在史湘云大烤鹿肉那段，被侧面写了一笔：庵外的红梅开得极盛，李纨想要折几枝回来装瓶，“可厌妙玉为人”，就罚作诗输了的宝玉去取。他一取便回来，没一句废话。

这一段，则是妙玉的正戏了。她对宝玉的确不同，刘姥姥喝过茶的成窑小彩钟，她嫌脏，打算扔了，还加一句说，这杯子是我没用过的，要是我用过，打碎了也不能送给她。她给宝玉喝茶的茶杯，却是自己日常用的。

但那小彩钟，原来是给贾母喝茶的。她亲自捧了“海棠花式雕漆填金云龙献寿的小茶盘，里面放了一个成窑五彩泥金小盖钟，捧与贾母”。贾母的反应是：我不吃六安茶。妙玉笑说，知道，这是老君眉。

六安茶，老君眉，名字都很美，它们各自是什么茶?

首先，六安茶不太可能是现在所说的安徽名茶六安瓜片，这种茶的成形年代要比《红楼梦》成书时间晚。有一说，这种六安茶是指祁门安茶，“六”是虚指。据《生活月刊》所出《茶之路》，祁门安茶也称“六安茶”，取“安五脏六腑”之意。工艺介于红茶和绿茶之间，轻微发酵，焙好后需陈年，陈化之后产生醇厚顺滑的滋味。明末清初皖南茶庄“孙义顺”所售之安茶，广受南洋和广东地区欢迎，认为陈茶茶性温凉，能够祛湿解暑，清热止血。

如果按这个判断，贾母不吃六安茶，可能由于体质的缘故，她吃两个桃子会腹泻，不喝解暑之茶，也算顺理成章。不过六安茶汤色橙黄，后文老君眉，却被认为是黄茶或白茶品种，茶汤颜色更淡，贾母见多识广，应该不会认错。

所以也有人认为文中六安茶，是六安所产名茶霍山黄芽，明清皆列为贡品。霍山黄芽属黄茶系，比绿茶多一道渥黄的工序，成品“形如雀舌，颜色金黄，白毫显露，汤色黄绿，香醇浓郁，有板栗香气”。

这倒是说得通贾母为什么会误解，但贾母嫌弃六安茶有点儿说不通，因为霍山黄芽是好茶，如果嫌绿茶煞口，黄茶是要温和些的。如果六安茶是指霍山黄芽，那只能说贾母不喜欢这种味道了。

至于老君眉，也有几种说法。一说是湖南洞庭君山银针，属黄茶类；一说是寿眉一类，福鼎白茶一科，依据是一张天津民国茶业铺的价目表，老君眉和寿眉、白毫都列作一类。

研究完这些点心茶叶，我最想吃菱粉糕、螃蟹饺，再来一碟鸡油小花卷，最后泡杯霍山黄芽解解腻。

## 家制小花卷，检验手巧的时候到了。

### 买原料

面粉300克、酵母4克。

还需要鸡油60克。做花卷时，可以买一只老母鸡，挑出鸡肚里的鸡油做花卷，整鸡煲鸡汤喝。

### 调料

大葱2~3克、姜2克、小葱70克、盐约1小调料勺（3克）、白糖约半瓷勺（5克）。



另外还要准备：清水260毫升、温水30毫升。

调面团

用2瓷勺（30克）温水（35℃~42℃为佳）溶化酵母。



要用直径超过30厘米的大碗或者不锈钢大盆。

将面粉倒入碗中，加入5克白糖（帮助发酵）。

然后把260克清水慢慢倒入面粉中，一边加水，一边用手搅拌，搅成片状。



加入酵母水均匀揉搓；继续加清水揉。

水的用量视面粉情况而定，理想状态是水和面粉比例1:1，但不一定要全部加进去。

揉面

用双手虎口搓揉至面团表面光滑不粘手。







将面团反复卷揉之后，团成球状放好。

### 发面

将面团封上保鲜膜，在35℃~42℃的环境中醒发40分钟，若温度不够，可以适度延长时间，一般来说要让面团发酵到原来的两倍大，按下去很软且会慢慢回弹，则说明醒发好了，注意不要过度追求面团的膨大。

发酵前：



发酵后:



## 蒸鸡油

在鸡油里加上1片姜（约2克）、2根小葱（约10克）、1平调料勺盐（约2克），水开后用大火蒸20分钟。



### 切小葱

取60克葱，切掉葱白部分，将剩下的青色段切成葱花。



### 做花卷

将发酵好的面团再揉几次。



将面团揉成圆球状，再一点点擀成扁方形。





将鸡油涂在表面。



取3克盐，用手指均匀搓撒在面饼上，再铺上一层葱花。





将面团卷起来。



取一把菜刀，在刀上封一层保鲜膜，防止面团粘刀。

将面团切成块状，切好后让面团继续醒发10~20分钟。



面团醒好后需翻转成花形。

在面团上部表面横切半刀。



翻花的手势非常重要：用拇指和食指捏住花卷的圆心和边缘，然后翻动手腕，由内向外翻转。



花卷卷好后的样子见下图，再醒发10分钟就可以上蒸笼了。



在蒸锅中加入适量水，煮沸后放入花卷，开大火蒸5分钟即可。









出锅。



# 冬



### 法制紫姜

瞧这天气要下雪，出门前早饭应该吃什么？

### 野鸡瓜子

炒鸡丁、炒雀脯，用一千条鲤鱼的须炒龙须。

有些是传说，有些是真好吃。

### 火腿炖肘子

喝酒的时候，他们吃什么，又聊些什么？

**葱煨海参**

富贵闲人们要过年，平常百姓家也要过年。

**烤鹿肉**

在雪后初晴的如画美景里，喝热酒、折梅花和烤鹿肉。

**豆腐皮包子**

豆腐皮为什么这么好吃？

# 法制紫姜

瞧这天气要下雪，
出门前早饭应该吃什么？



在北京的冬天里，瞧着天阴阴的，好像要下雪。

富贵人家的公子爷贾宝玉在这样的天气里要出门，家里给他备了什么早饭？

第五十二回

俏平儿情掩虾须镯

勇晴雯病补雀金裘

麝月先叫进小丫头子来，收拾妥当了，才命秋纹檀云等进来，一同服侍宝玉梳洗毕。麝月道：“天又阴阴的，只怕有雪，穿那一套毡的罢。”宝玉点头，即时换了衣裳。小丫头便用小茶盘捧了一盖碗建莲红枣儿汤来，宝玉喝了两口。麝月又捧过一小碟法制紫姜来，宝玉噙了一块。又嘱咐了晴雯一回，便往贾母处来。

先来看他出门的阵仗。首先，要穿好保暖的衣服，原文说穿毡的，后面补了一句是“荔色哆罗呢”。听起来有点儿复杂，我们拣最简单的说。“荔色”，就是荔枝色。使用植物某个部分的色彩来作为某个颜色的专有名词，是我们常见的做法。桃红柳绿、橘红橙黄，都是一个道理。荔色，也就是荔枝外皮的暗红色。

毡，是羊毛之类捻成的面料，如坐针毡就指这个。但哆罗呢又是什么，为什么毡和哆罗呢相提并论？哆罗呢的英文是Broadcloth，今天基本上用以指代密织素色宽幅面料，而这种面料起初是专以羊毛制成的。当时欧洲制的羊毛呢料子Broadcloth，由西洋各国以“哆罗呢”的译名进贡清朝皇帝，这股风潮也进入了上流社会的贵族人家。

贾宝玉穿好衣服，喝了一碗“建莲红枣汤”，又噙了一块“法制紫姜”。

莲子红枣汤，大家都知道。但专提建莲，说的是福建建宁县产的莲子。建莲在历史上是叫得出名头的产地特产，类似我们一提到陈皮，就说是新会产的好。

五代时期的建宁报国寺前已有白莲池，这是当时的建宁八景之一。建宁白莲在清代是贡品，讲究产于建宁西门外池的“西门莲”为上品。现在，建宁莲子是国家认证的地理标志保护产品。

我们讲究建莲久煮不烂，口感微脆，所以用来煮甜羹最好。还有一种著名的莲子是湘莲。湘莲产于湖南湘潭，在明清时期也是贡品，口感讲究一个“糯”字，和建莲的口味不是一个判断维度。

红枣也有多种选择，可以用山东大枣，枣大极甜；用山西稷山板枣，这种枣以“皮薄肉厚核小”著称；可以用河北阜平大枣，个头大，肉厚，特别甜；也可以用新疆若羌灰枣，这种枣在成熟之前，果皮通体发灰，好像带着一层霜，有中原枣没有的一种特殊的蜜甜香气。我在本书开篇时说过，在《红楼梦》的时代里，小姐少爷们吃的是当时最好的特产，而现在，我们能比他们吃到更多的好东西。这么多种枣和不同的莲子，煮起莲子红枣汤来是什么口味，区别如何，你不想试试吗？

方法极简单：将洗好的莲子和红枣冷水入锅，煮到莲子酥烂之后再加入冰糖调味。甜度根据你自己的喜好。

至于“法制紫姜”，很不起眼，初读原著时很容易漏过。我这次写书，对其仔细研究，也做成功了，才知道里面讲究多，才能很好吃。

法制，是如法炮制、地道标准的意思。紫姜，是仔姜或嫩姜的别称，既是谐音，又因为初生芽姜的皮带着紫色。湖南人到现在还喜欢用仔姜炒鸡块或鸭丁，也有做泡仔姜这种腌菜的习惯。但贾宝玉在冬天的早上出门，为什么要“噙”一块，也就是嘴里含一块走呢？

按照中医的理论，姜发汗止呕，温中驱寒。老姜性情猛烈，紫姜要温和得多。当天天冷，宝玉含一块紫姜也是有讲究的：李时珍说，“凡早行、山行宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪”。

写这本书时，我们讨论过做这道法制紫姜用什么口味。毕竟我们现在对明清时期菜肴的做法，都从寥寥几本书上来，如果小菜太小，书上没写，就不知道用什么味道做那道菜。讨论过后，决定用酱油加冰糖，制成红烧肉的味道，这样群众基础更广泛。当然，姜不像五花肉这么厚重吸味，酱油和冰糖的分量用得少，味道清新得多。具体可参见本章附的菜谱。做完放冰箱可以保存几个月，受凉的话，可以拿出来吃几片。

比较有趣的是讲究吃的广东人，他们也有古法炮制的姜味蜜饯。制完也是在有需要的时候含服。他们也用仔姜，加白糖、柠檬和甘草，熬成仔姜蜜饯。香港老字号“陈意斋”，澳门老字号“同益百花魁”，都出售柠汁姜片。大家下次出门旅游如果看到，可以买一点儿送人，这是挺有讲究的古法零食。

这一章里还有一个细节，是冬天黛玉房里摆的花。

她摆了一盆单瓣的水仙花。另外，盆里配了宣石，也即安徽宣城出产的盆景石，明清十分出名。

我小时候，冬天家里养几盆水仙是例行的事。家父喜欢去花鸟市场买红泥盆，慢条斯理挑些好看的鹅卵石，再量力（财）而行，买几粒彩色的雨花石掺进去。他逛花鸟市场买水仙带着我，我还小，不懂他在做什么，就托腮看他挑石头。挑完，在盆里放几个洋葱头一样的水仙头，倒上浅浅一汪水，天暖时搬出去晒太阳，晚上冷了收进屋里，用灯光照。忽然有一天，它就开花了，洁白的花瓣，内里一圈娇黄，不是花蕊，而是圆圆的像一盏浅口小酒杯那样，线条既优雅又不

显单薄。花非常香，冬天家里围炉暖意融融的时候，它有一种很清新俏丽的香气。我总觉得它看起来清雅已极，却有一种娇憨的美。



单瓣水仙是福建漳州的特产，我小时候觉得花瓣当中一圈嫩黄色的副冠像浅口小酒杯……原来古人也有同感。他们说这叫“形如盏状”，所以又名“金盏玉台”。也有当中一圈副冠是白色的，叫“银盏玉台”。

水仙在历史上以单瓣为贵，重瓣水仙没有明显的副冠，花形不如单瓣的美，香气也没有这么浓郁。但现在重瓣水仙少，价格反倒比单瓣的略高。

养水仙就要勤快。要搬进搬出，勤换水，稍不留意，三颗“葱头”就有一颗没发出芽来。当年富贵人家有丫头，养水仙不用主人操心。如今冬天养几盆，挑点儿好看的石头去配，是雅兴，是更慢的生活，也是更美好的情致。



## 挽袖做一罐，
## 天冷出门噙一粒。

做一罐紫姜，受寒了拿出来吃一吃，会更不容易感冒吗？不知道，但好吃倒是真的。冷空气来了刮大风，含几片出门不容易被冷风吹得胃疼，也是真的。

另外，我还在深秋吃完大闸蟹以后，挑两片吃。

备料

500克仔姜。



250克酱油，6~7粒豆豉，厨房里有冰糖和白砂糖。




至于独特的酱油，毛水生老师专门用了湖南湘潭产的龙牌。这种酱油在发酵过程中，仍然按传统酱油的酿造方法，加了面粉。龙牌是老字号，现在也在一定程度上保留了传统工艺。我们用这种酱油，是为了让紫姜腌制时，风味更醇厚。

这本来就是《红楼梦》家宴里偏门的小菜式，如果真的想做，还是买瓶龙牌酱油试试，不建议用超市酱油代替。

### 熬酱油

将250克酱油、250毫升水、35克冰糖（见前页图中大小）、1瓷勺白砂糖（大约15克）和6~7粒豆豉，一起倒进锅里，用大火烧开，然后关火，倒出来放凉。





记住，如果不是非常特殊的情况，酱油不要生吃。蘸白切鸡的酱油，也要熬一熬才好吃。

### 处理仔姜

洗净仔姜，用小刀刮去皮，切成片。



加6~7调料勺盐（约20克）腌一两个小时，然后冲洗干净，最后一遍用纯净水冲洗。



用纱布或者厨房用无纺布包好姜片，拧干水分。





在保鲜罐里倒入冷却好的酱油，再倒入姜片，轻轻抖松拌匀。

盖上盖子放入冰箱，可存放数月。



# 野鸡瓜子

炒鸡丁、炒雀肫，用一千条鲤鱼的须炒龙须。有些是传说，有些是真好吃。



第四十九回

## 琉璃世界白雪红梅
## 脂粉香娃割腥啖膻

一时众姊妹来齐，宝玉只嚷饿了，连连催饭。好容易等摆上来，头一样菜便是牛乳蒸羊羔。贾母便说："这是我们有年纪的人的菜，没见天日的东西，可惜你们小孩子们吃不得。今儿另外有新鲜鹿肉，你们等着吃。"众人答应了。宝玉却等不得，只拿茶泡了一碗饭，就着野鸡瓜齑忙忙的咽完了。

野鸡瓜齑，是在史湘云大烤鹿肉那一回里出现的。

那天早上，宝二爷一起床，就发现窗上光辉夺目，揭开帘子从玻璃窗内往外一看，原来是一夜之间，雪下得有一尺厚，而这时仍在下雪。他就赶紧穿上衣服去大观园里逛，妙玉栊翠庵边的红梅花开了，寒香扑鼻。宝玉在路上碰见了探春，就一起去贾母处问早安，和贾母一起吃早饭。

早饭上来了，第一道菜是牛乳蒸羊羔。我小时候看到这段时，想象了一下，用牛奶浸着羊羔肉，一起蒸得热乎乎的，感觉是一盘超级腻的肉。当时念头一闪而过，而这次仔细翻查了资料，原来牛奶不是倒在羊肉碗里，而是代替蒸锅里的水去蒸羊羔肉。应该只会带有淡淡奶香，但依然很奢侈。

贾母也说，这是老人家吃的补药，小孩子别吃这个，估计是因为羊肉太滋补。宝玉用茶泡了一碗饭，就着野鸡瓜齑，忙忙地咽完了，就巴巴地等着一会儿吃鹿肉。

我对于茶泡饭很有兴趣，后来也动手用中式方法做了一碗，大家有兴趣可以照着第8章的做法试做一下，看看和日本人的茶泡饭有什么区别。但这下泡饭的野鸡瓜齑，是什么东西？

鸡瓜子，是指鸡腿肉。江淮人称动物腿肉为“瓜子”，比如牛腿瓜子、羊腿瓜子，因其腿肉腱形状似条瓜而得名。野鸡瓜子，就是野鸡腿肉。

至于“瓜齑”，在宋代就已出现，应该指的是酱瓜。宋代浦江吴氏所著的《中馈录》[注]，专门写了“瓜齑”的做法：“酱瓜、生姜、葱白、淡笋干或茭白、虾米、鸡胸肉各等分，切作长条丝儿，香油炒过，供之。”浦江，据考证是浙江浦江，所以吴氏所录食谱，均出自江浙一带，看茭白、虾米、酱瓜这种食材，就知道是江浙小菜了。

这里用鸡胸肉切丝，和酱黄瓜丝、大葱葱白丝、茭白丝与姜丝一起，用香油炒。炒完可以不马上吃，“供”之，需要的时候再拿出来吃。这听起来和早上吃一碗茶泡饭的场景还挺匹配。

《调鼎集》里也专门讲过“野鸡瓜”，野鸡腿肉去皮切丁，酱瓜、冬笋、瓜仁和生姜也切丁，用菜油、甜酱或大椒炒。听起来也非常好吃。曹家是知道“瓜齑”这种食物的，而且他们也拿来吃早饭，两边资料对得上。曹寅专门写过诗：“薄试温脐粥，香流陷齿齑。”[注]鸡瓜齑用贾府田庄上打上来的野鸡做，就是野鸡瓜齑。早上一边喝粥吃泡饭，感受到肚里的温暖，一边嚼着瓜齑，牙齿都陷在香喷喷的酱瓜鸡丁里。

鸡瓜齑作为粥菜，有机会可以再做。只是，祖国大江南北，各省都有粥菜。如今的购买极其方便，各省名产等于在你面前一字排开，大家挑一些喜欢的就行，何必大张旗鼓去炒瓜齑，炒完又放冷了吃。每次趁热吃新鲜的不好吗？就连酱瓜，杭州人都可以有新的选择。比如我从小吃的是江南的酱大黄瓜，成年后有了快递和网购，能吃到北

京六必居的酱小黄瓜，觉得又脆又甜，又很喜欢它酱油更少的调味，就再也没买过杭州老字号“景阳观”的酱瓜了。虽然那是我童年的记忆，但我会有新的选择。

野鸡瓜齑之所以矜贵，是因为要单取野鸡腿肉炒成一盘。现在鸡腿都有专门供应，早就变平价了。我们就以此原理，来复制一个曾经显得铺张浪费，但现在相当平价的菜。

而且，选的食材很有趣。

## 雀胗茭白小豌豆。<br>便宜好吃，虽然看起来有点儿名贵。

我们选的是小巧玲珑的雀胗。听起来很厉害，但实际上现在1千克的冷冻雀胗不过几十块钱。

以前雀胗只供酒楼，现在网上有卖家，大家可以搜索一下，很方便买到。

准备食材

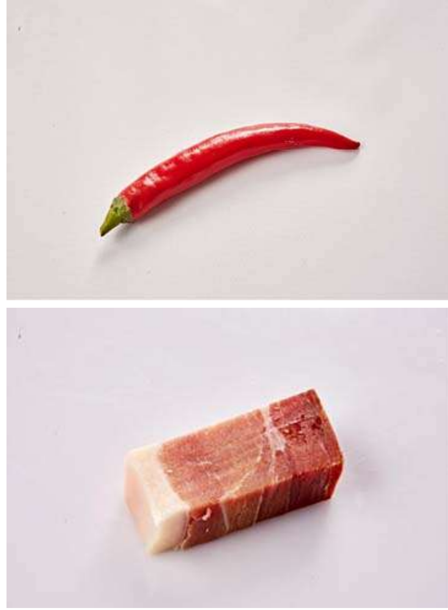
250克雀胗、60克豌豆粒、嫩茭白丁60克、金华火腿30克。

再准备1根小葱、1小片姜、1瓣蒜、1个小红椒。









## 调料

葱姜料酒、生抽和XO酱。

我在这些年里买到最喜欢的XO酱，是香港新同乐鱼翅餐厅自制的，如果去香港的话，到餐厅可以买到。香港文华东方酒店饼屋出品的XO酱也相当不错。

## 处理食材

将雀胗解冻，加盐仔细里外擦洗，用水冲净。



在雀胗中加入2/3瓷勺（10毫升）葱姜料酒，静置5分钟去腥，之后再冲洗干净。

将两只茭白削皮，取嫩处切丁，大小和豌豆粒一样，最后和豌豆粒各取60克。

将30克金华火腿（大约是5毫米的厚度），去皮切丁。

将小葱斜切段，姜、蒜瓣切片。



## 焯水

将茭白、豌豆、火腿丁放入冷水锅中，用大火开盖煮开。



水开后，再在锅中加入约1.3瓷勺（20毫升）葱姜料酒，再放入雀胗。



将食材烫到变形后一起捞出，用冷水冲凉。



### 炒菜

锅内下半瓷勺（约5克）油，开小火，先下葱、姜、蒜和尖椒，慢慢煸炒出香气。



加入2瓷勺XO酱（约30克）和1/3瓷勺（5克）生抽，把火腿、茭白、豌豆、雀胗全部倒入锅中，转大火爆炒，炒出香气即可出锅。

从食材入锅到出锅，不过2~3分钟。

做法简单，还好吃。







1. 一本记录宋代民间食用方法的书。——编者注

2. 出自清代曹寅《塔湾舟中晓起》一诗。曹寅（1658—1712），康熙时期名臣、文学家、藏书家，字子清，号荔轩。——编者注

# 火腿炖肘子

喝酒的时候，他们吃什么，又聊些什么？



第十六回

## 贾元春才选凤藻宫

## 秦鲸卿夭逝黄泉路

说话时贾琏已进来，凤姐便命摆上酒馔来，夫妻对坐。凤姐虽善饮，却不敢任兴，只陪侍着贾琏。一时贾琏的乳母赵嬷嬷走来，贾琏凤姐忙让吃酒，令其上炕去。赵嬷嬷执意不肯。平儿等早于炕沿下设下一杌，又有一小脚踏，赵嬷嬷在脚踏上坐了。贾琏向桌上拣两盘肴馔与他放在杌上自吃。凤姐又道："妈妈很嚼不动那个，倒没的矼了他的牙。"因向平儿道："早起我说那一碗火腿炖肘子很烂，正好给妈妈吃，你怎么不拿了去赶着叫他们热来？"又道："妈妈，你尝一尝你儿子带来的惠泉酒。

我小时候看《红楼梦》，是先看1987年版电视剧，看到贾元春才选凤藻宫一集时，不理解其中一个细节。

当时贾政在家过生日，大家正在吃喝，忽然有太监来降旨，也不说什么事，就叫贾政入朝。贾政一脸不明就里的样子，皱着眉头去了。留下贾母站在大厅里，有一个焦虑忧愁的表情特写，一边是王熙凤，一边是李纨，两人扶着她，邢夫人和王夫人等都是满脸担心。

我当时年纪小，并不明白他们为什么担心。所有忧心神色，也只用一两个镜头扫过。后面的情节马上跟着说，咱们家大小姐大喜，晋封凤藻宫尚书，加封贤德妃。再后面就是一片喜气洋洋，配乐也是丝竹悠扬之声。

等长大了看到书，我才回过味来，这细节是说这家人当时生活得战战兢兢，绝非圣眷正隆，一道圣旨下来，全家人觉得获罪被抄家的

可能性大。再联想起前面冷子兴演说荣国府，说这百年大族，赫赫扬扬，“已是末世了”。

也是难为他们了。

这一回里几乎没有提到食物，吃饭只有一个场景，但吃饭时说的话很重要。前文说林如海仙逝扬州城，贾琏带黛玉回去奔丧，收拾完后事产业，又将黛玉带了回来——从此以后，黛玉无父无母，长居荣国府。贾琏回来和王熙凤一边吃饭一边聊天说，元春才被选入了凤藻宫，按规矩是可以修省亲别墅的，把大小姐接到家里来和亲眷相见。这省亲别墅就是日后的大观园。

有了大观园，才有了史湘云、薛宝钗两个亲戚和宝玉、姑娘们正式住到一处的情节，金陵十二钗正式聚首；有了带发修行的尼姑妙玉，栊翠庵外梅枝吐露芬芳，用雨水和花蕊上的水喝茶也有了着落；探春有了治家理政的舞台；黛玉葬花有了去处；湘云醉卧芍药丛有了场景；宝黛二人看西厢，也有了可以坐的玲珑太湖假山石头、石边龙吟细细的竹林，以及芭蕉绿萝荫凉里幽绝曲折的回廊。

书里还因此添了许多人物，比如有了芳官、龄官一班家常小戏子，有了贾芸种树，贾蔷送鸟，有了龄官在大雨里泪流满面连画十二个“蔷”字，让宝玉看得痴了，从此领悟一个人只有一段深刻的感情，他的感情着落在林妹妹身上。还有了抄检大观园，探春一边怒斥“大族人家，若从外头杀来，一时是杀不死的……必须先从家里自杀自灭起来，才能一败涂地”，一边气得流下泪来……

大观园的修建极美，其布局建造方式，全出江南名园风格。我在写这一段时，特意去看了梁思成先生写的《中国建筑史》，他写到清代皇家园林时说，北方诸苑囿，在布置取材方面多以明末清初江南诸园为蓝本。他提及的名园，有苏州怡园、拙政园、狮子园、汪园与木渎羡园，“深豁洞壑，落落大方……以至门窗栏槛，新意层出，不落常

套；而其后部小池，上跨石梁，仅高出水面数寸，池周湖石错布，修木灌丛，深浅相映，尤为幽绝”。

如果大家对大观园的建筑感兴趣，可以去苏州、扬州、杭州三地的园林游逛。

苏州名园众多，梁思成列出了他认为有代表性的园林。只不过如今多数名园里的游客众多。我自己很喜欢艺圃，人少，可以静静欣赏苏州园林的腾挪小巧、移步换景，还可以在池边凉阁里坐下来喝茶，四周坐着的都是当地人，吴侬苏白很是好听。

苏州园林清雅淡泊，扬州园林则是另一番气象。《扬州画舫录》注有“杭州以湖山胜，苏州以市肆胜，扬州以园亭胜，三者鼎峙，不分轩轾”之句，当时扬州坐拥盐商巨富，以刀工出名的淮扬菜开始兴起，自夸一句园林也是不稀奇的。扬州何园有“晚清第一园”之称，个园讲究竹子高雅，小盘谷是晚清两江总督私宅，另有逸圃、卢氏大宅等一众老宅，不一而足。

作为杭州人，我还要说一句，杭州的名园和苏州比起来，精致程度有差距，唯一能借的是西湖风景地利，这是苏州和扬州都没有的。比如郭庄的建筑园林不算精美，但有一方伸入西湖中的平台，在春秋季坐着喝茶，美不胜收。又如现为西子国宾馆的汪庄，原为清末上海大茶商汪裕泰的产业。西湖国宾馆刘庄则有“西湖第一名园”的称号。两家国宾馆的中餐厅味道都很不错，传统名菜做得远胜服务游客为主的“楼外楼”“知味观”一众老字号，大家可以进去吃午饭，顺便游览园子。这是另一种游法。

贾琏因为和王熙凤吃饭说到修大观园，才说到他们吃什么、喝什么。原因是贾琏的乳母赵嬷嬷来了。赵嬷嬷为什么来？作为贾府掌实权人物的乳母，她消息灵通，知道贾家要修园子，工程上不管什么活，都是净赚银子的肥缺，所以赶紧为自己儿子来求贾琏。她来的时

候，琏凤夫妇正在吃饭。贾琏挑了两样下酒菜给老太太，王熙凤说，这个不好嚼，可以拿碗炖得烂烂的火腿炖肘子，还有（贾琏）从南边带上来的惠泉酒，赵嬷嬷您也尝尝。

“火腿”这个词最早出现在北宋。苏东坡《格物粗谈·饮食》一章记载火腿的保存方法：“火腿用猪胰二个同煮，油尽去。藏火腿于谷内，数十年不油。”苏东坡是个很热爱食物的人，更重要的是，他是个乐意谈论食物的人。我每每找食物资料，不经意就能撞见苏东坡。比如提到南京芦蒿好，苏东坡说“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”。到了中秋节，他说，“小饼如嚼月，中有酥和饴”。他说荔枝好吃，大家都知道：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。但是前两句还提了两种水果，他是按季节一种种吃过来的：“罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。”

他写过一本书，叫《东坡志林》，记录了自己20年的杂说史论，有时长达千言，有时只有几句话，像微博一样。有一章《诵经帖》提到：“东坡食肉诵经，或云：‘不可诵。’坡取水漱口，或云：‘一盌水如何漱得！’坡云：‘惭愧，阇黎[注]会得！’”这段翻译过来就是：苏东坡一边吃肉，一边诵佛经，有人说，这不行。苏东坡说：那我漱漱口。人家说，一碗水怎么漱得干净！苏东坡说：惭愧惭愧，得道高僧能理解我的。

继续说北宋时期的火腿。北宋时火腿以产自浙江金华出名，因为北宋名将宗泽大胜金兵而还，从家乡金华义乌带了几块家乡腌制的猪腿，给宋钦宗品尝。这种咸猪腿肉色、香、味俱全，因为色泽鲜红如火，宋钦宗赐名“火腿”，自此成为贡品。

金华义乌两头乌火腿，如今是国家地理标志产品。但这种“皇帝吃了都说好”的传说，类似乾隆下江南时吃了各种食物，像民间演义兼市场营销手段。唯一可考的是这个传说并非近年产物，美食名家陈梦因

于20世纪50年代在《食经》里写到火腿，便引用了这个典故。陈梦因是食评名家，《星岛日报》总编辑，因此自嘲“特级校对”。他的高徒江献珠女士是广州太史公江孔殷的后人，也是当代美食名家。她在《今日粤菜》一书里提到陈梦因先生写火腿的这段渊源，特意写了一道“金银肘子”的做法，是以火腿脚踵和鲜猪蹄同炖，加冰糖绍酒给炖出的浓鲜汤汁增加黏稠度，最后再加一点儿老抽上色。

王熙凤叫端上来的“火腿炖肘子”，就是“金银肘子”。肘子是北方的叫法，南方人叫“蹄膀”。金银肘子说的是颜色，“金”指火腿，“银”指鲜猪蹄膀，两种食材能被炖到酥烂，咸鲜浓香，颜色有反差，间色摆好，端上桌显得高级。

这是一道江南名菜，但金银一说应该是现代的叫法。在《红楼梦》里叫“火腿炖肘子”，《调鼎集》里叫“煨火肘”[注]：“火腿膝湾配鲜膝湾，各三副同煨，烧亦可。”江献珠改为用老抽红烧上色，说是她随手而为，读者可以不用。我猜想她是觉得用老抽做成红烧菜色，更能让现代人有食欲。

这道菜很好做，只是要选好原料，再把原料焯干净水，后面就只是费时间了。读者有兴趣可以看本章所附这道菜的菜谱。

至于王熙凤让赵嬷嬷喝的惠泉酒，更简单了，是黄酒，而且是一种半甜的黄酒。

惠泉，指的是无锡惠山泉水。唐代陆羽在《茶经》中品评泉水，天下第一泉在庐山，第二泉就是无锡惠山泉。近代二胡名曲《二泉映月》中，二泉说的是天下第二泉惠泉。我小时候一直以为二泉是两口泉水，一起映着月亮，盲琴师在两个月亮的倒影里孤独地拉着琴，感觉特别有画面感。

以惠山泉水和无锡糯米酿的黄酒，就叫惠泉酒。惠泉酒出名很早，北宋米芾说，“懒倾惠泉酒，点尽鳖源茶”(注)。明代，内阁首辅、东林党魁李东阳写“惠泉春酒送如泉，都下如今已盛传”(注)。冯梦龙《醒世恒言》和李汝珍的《镜花缘》都提到此酒。

到了清代，袁枚在《随园食单》里写道：“至于无锡酒，用天下第二泉所作，本是佳品。”曹家上辈江宁织造曹頫、苏州织造李煦向皇帝进贡的物品中，都有“泉酒”，也即惠泉酒。曹雪芹对惠泉酒比较熟悉，所以王熙凤说到贾琏从江南带回来的好酒，就自然说了惠泉酒。

酿造黄酒，第一，用本地泉水，有本地风土的矿物质，无论黄酒、白酒，产名酒的地方一定有名泉好水。第二，要用本地酒曲，各地风土气候不同，酒药酵母都不一样，其实就是微生物不一样，不信你去试一下，同样用酵母加糯米发酵出来的酒酿（或者叫“醪糟”），江浙和四川的口味就截然不同。第三，则是在每年立秋过后，有经验的师傅把当年新收的糯米与酒药一起混合，混合的手法和劲道很讲究个人经验，将糯米在大缸中静置发酵一段时间后，再移入陶土酒坛中发酵，以泥、笋壳和荷叶封口。二次发酵必须在坛中进行，再开坛，就已经是静置几年之后了。黄酒一冬一酿，每年的气候都有不同，因此每年冬酿酒的风味也会不同。

绍兴女儿红的风俗，是家中女儿出生后即埋藏当年新酒，16~18年后，等女儿出嫁时，挖出来作为婚宴上的喜酒。这是和平年代的盛事了。时局不稳，哪里有在一处宅子连住18年，榴花满园、春风结子的美事呢?

但我们现在看到的黄酒，分两种体系。在超市里看到的玻璃瓶装，不管上面印着几年陈，往往都属于工业黄酒体系。为了能让大众以更便宜的价格喝上黄酒，黄酒可以用酒和水进行勾兑，只要“五年陈”达到一定比例（并不多），就可以在瓶身上印“五年陈”。这样一掺

酒色就淡了，于是就添加焦糖色。酿酒的水通常都是走纯净工序的自来水，比处理天然泉水的成本低，而且工序简单。

而传统的手工酿造黄酒体系里的“五年陈”，确实是仓储了五年出来的。店家会强调自家用的糯米产地和水的来源。酒的颜色、酒精度和糖分（如果有）都是自然发酵而成，而非后天添加而成。

后来商品市场流通，原来的内销工业黄酒品牌自然知名度极响，而原来以出口为主的品牌虽然保留了手工黄酒的传统，生意规模却要远远小于工业品牌。

惠泉酒也和绍兴酒一样，有便宜的，有手工的。真正手工传统惠泉酒，在第一轮酒酿毕后，以酒代水，再用新糯米酿一次。因为酒的加入使发酵提前中止，酒体内便保留了糖分，所以惠泉酒是一种半甜型黄酒，也称“苏式黄酒”。绍兴黄酒里也有这种半甜型酒，称为“善酿”。惠泉酒和善酿的口味不同，是因为以酒代水加入时的工艺和时机不甚相同，糖分含量和酒体风格也不大相同。

我觉得黄酒是很适合中国人的餐酒，尤其适合江浙和南方地区口味，要比葡萄酒好搭得多。下文是我的一点儿个人意见。

作为一名考过WSETⅢ[注]级证书的人，我觉得葡萄酒并不天然适合中国人的餐桌。红葡萄酒结构里的单宁与果香气和黄油、牛肉是绝配，怎么吃喝都不腻；白葡萄酒结构里的酸度与来自岩土的矿物风味，和橄榄油炒的海鲜、带着海水咸味与奶油味的肥软生蚝搭配起来绝妙。两种葡萄酒配中餐，得细细挑选，才能搭配得上。另外，吃法餐，前后有几道菜，两个人开一瓶750毫升的葡萄酒很正常，但换成中餐的两人一席，就显得酒量太多了。

葡萄酒里有一款香槟区干邑，口味倒是很适合配中餐，在广东一带受到了欢迎。一方面是因为广东人懂吃，认可它和中餐的搭配度，

另一方面，“人头马一开，好事自然来”，应该先是由讲究口彩的香港豪绅们开始喝的，传到广东高档餐饮界也很自然。

干邑配中餐倒是可以，就是太贵。黄酒很配中餐，但现在坚持手工酿造的太少。不过我想假以时日，年轻人最终都会找到适合自己餐桌的酒。

我个人很喜欢惠泉酒或绍兴善酿这样半甜的黄酒，因为简单好入口，但酒体又不失复杂和浓郁，风味很足。它们很适合作为黄酒的入门品种。

如果你想买到传统制法的黄酒，有个简单的判断依据是看配料表：凡是有焦糖色的都不会太好。自然发酵的酒会自带浓郁香气和明亮色泽，酒厂是舍不得添加焦糖色的，也没必要添加。

贾政的生日在农历十一月，这个季节吃火腿炖肘子很合宜。一是火腿被作为冬季年菜，二是这一盘稠稠的胶质，换其他季节吃会腻。

这道菜很香，但有点儿腻，所以原文配了黄酒。半甜型的黄酒，尤其适合这种本身咸甜浓鲜的菜。

吃惯好食物的人，随手一搭，都有讲究。这就是见识了。

## 金银肘子，过年时候添道家宴大菜吧。

### 买原料

火腿肘子1千克左右、生肘1千克左右、黄豆200克。



另外还要备些小苏打，届时会用到2/3瓷勺（10克）。

### 调料

小葱6根（45克）、葱姜料酒4瓷勺（60毫升）、姜25克（横竖5厘米左右的大小）。

### 预处理火腿和肘子

在沸水中放入10克小苏打，搅匀，让火腿浸泡其中，泡40分钟以上，可以去除火腿表面的油和蜡。



生肘冷水入锅，以大火焯水，加入2根小葱、2瓷勺葱姜料酒、10克姜，大火焯水40分钟以上，煮到筷子戳进去没有血水即可。

生肘子上若留有毛，可以用打火机一一烧掉。



将黄豆放入冷水中泡1小时以上，泡软即可。

## 煮熟并去骨

将火腿、肘子、黄豆一起冷水入锅，用大火煮，煮到筷子可以轻松戳进肘子里，黄豆煮酥、外皮变透明即可。

煮好后，将火腿和肘子用冷水接凉去骨。

去骨的时候准备一把小刀，贴着骨头划一刀，如果感觉烫，可以试着在冷水里操作。

去掉大骨和牙签骨，把肉冲洗干净。





## 炖煮

将肘子、火腿、黄豆放入锅中，冷水入锅，用大火烧，加入4根小葱（30克）、姜15克、葱姜料酒2瓷勺，水烧开后，盖上盖子转中火。



煮2小时就会看到白汤，煮到火腿可以轻松用筷子戳进即可。

盛出后浇上汤汁。





1. 该书涉及扬州城市区划、园林名胜、戏曲、风土人情、名人轶事等方面。作者为清代戏曲作家李斗。——编者注
2. 原文中“阇黎”即梵语“阿阇黎（acarya）”，高僧之意。——作者注
3. 《调鼎集》，卷三《北砚食单》“特牲杂牲”部。——作者注
4. 出自米芾作品《苕溪诗》。米芾（1051—1107），北宋书画家。——编者注
5. 出自李东阳诗作《秋夜与卢师邵侍御辈饮惠泉酒次联句韵二首》。——编者注
6. WSET全称为葡萄酒及烈酒教育基金会（Wine & Spirit Education Trust），作者为WSET高级品酒师。——编者注

# 葱煨海参

富贵闲人们要过年，
平常百姓家也要过年。



《红楼梦》第五十三回写过年，读者光是看乌进孝送来的年例就够流好一会儿口水了吧。

对于那时候的大家族来说，过年是一桩既热闹又烦琐的事情，可不像如今，准备一餐年夜饭就算过年了。贾府的年事，少说也要一两个月的光景，除了置备年菜、祭祀祖先，还要做各种银钱的结算，这一年的收支如何，皆须在过年前盘点清楚。接着还要细算清楚大大小小的请客、送礼、拜年的走动和花销。

就比如请吃和赴吃两件事，不宜重复，也不能遗漏，所以需要在年前就一一拟好日期单子。贾珍早早就特别关照贾蓉：“你去问问你琏二婶子，正月里请吃年酒的日子拟了没有。若拟定了，叫书房里明白开了单子来，咱们再请时，就不能重犯了。旧年不留心重了几家，不说咱们不留神，倒像两宅商议定了送虚情怕费事一样。”

就在这样万事皆要细细讲究的情况下，贾府中逢过年，难免“内外上下，皆是忙忙碌碌”。如此忙碌而且花销过多，也就难怪贾珍会哭穷：“真真别叫过年了！”

当然哭穷归哭穷，有年例和皇上的恩赏，这一年贾府的年，过得还是相当热闹荣华的。

来单独读一下馋人的年例吧。

第三十五回

宁国府除夕祭宗祠

荣国府元宵开夜宴

大鹿三十只，獐子五十只，狍子五十只，暹猪二十个，汤猪二十个，龙猪二十个，野猪二十个，家腊猪二十个，野羊二十个，青

羊二十个，家汤羊二十个，家风羊二十个，鲟鳇鱼二十个，各色杂鱼二百斤，活鸡、鸭、鹅各二百只，风鸡、鸭、鹅二百只，野鸡、兔子各二百对，熊掌二十对，鹿筋二十斤，海参五十斤，鹿舌五十条，牛舌五十条，蛏干二十斤，榛、松、桃、杏穰各二口袋，大对虾五十对，干虾二百斤，银霜炭上等选用一千斤、中等二千斤，柴炭三万斤，御田胭脂米二石，碧糯五十斛，白糯五十斛，粉粳五十斛，杂色粱谷各五十斛，下用常米一千石，各色干菜一车，外卖粱谷、牲口各项之银共折银二千五百两。外门下孝敬哥儿姐儿顽意：活鹿两对，活白兔四对，黑兔四对，活锦鸡两对，西洋鸭两对。

光海参就有25千克，这是什么概念？现在广州和香港好一些的南北货行，品质中上、入得吃客法眼的海参，50克的价格至少在500元。这么一算，年例里光海参就值至少25万元。这当然是胡乱的计算。

领了年例，有了王夫人和凤姐的打点，贾母的花厅里摆起十来席酒，搭戏台、看灯、放爆竹。宝玉、黛玉、宝钗、湘云，跟着吃酒、看戏，这热闹里，更比平日多了愉快和铺张。

不过相比有些章节对吃食描述的精细，作者对这一回压年的合欢宴，倒是颇吝惜笔墨，只写“献屠苏酒、合欢汤、吉祥果、如意糕”，真正的排场，大家就自行从年例里揣摩吧。

但说实话，从这一年贾府过年的场景中，已经可以看出不少“尴尬”来。

就说田庄庄头乌进孝——一位送年货的小人物——因为“春运”遇到大雪，比往年来得稍晚了一些，还好没耽误事。通过他的“低眉信手”，“轻拢慢捻”，一曲名叫“两难”的调子平缓地舒展开来。

和大多数驾驭下人的主子一样，贾珍也懂得恩威并重。先客气一番，笑说“你还硬朗”。乌进孝理论上该退休了，所以贾珍提议让他儿

子接班。一下子关怀了两代人，起调不低，情感铺垫基本完成，氛围营造也见成效，是时候“银瓶乍破”“铁骑突出”了，话锋一转，说到了最实际的经济问题。

之前已经说过，乌进孝送来的年货可谓五花八门，显得年味儿特浓厚，什么吃的、喝的、看的、玩的都有，这些个“过节物质”，让我们现代人难以想象，还有2 500两银子，都出自宁国府所属的“八九个庄子”。因为贾珍嫌少，乌进孝解释说遭灾了，还拿荣国府的收成做了对比，“爷的这地方还算好呢”。老头儿很会说话，但贾珍依然有许多话等着他。“这一二年倒赔了许多，不和你们要，找谁去？”“黄柏木作磬槌子，——外头体面里头苦。”显然，贾府的“两难”是开销过大，收支失衡了，所以要加大对佃户的盘剥力度；而田庄的“两难”则是有心无力，老天爷不给力，佃户的几根骨头也榨不出多少油。乌进孝的意思再清楚不过，瘦死的骆驼比马大，你们没法过年，想过老百姓是怎么过年的吗？发威没用。

所以这个年看着表面依旧风光，内里其实已经开始摇摇欲坠。

回头来说年夜饭，虽然曹雪芹没有细写，但凡是中国人都知道，过年年夜饭的那一餐，是一年里顶重要的一餐饭。梁实秋对于自家年夜饭印象最深刻的，就是炖肉炖鸡，“大锅炖的肉加上粉丝是一味，加上蘑菇又是一味；大锅的炖鸡，加上冬笋是一味，加上番薯又是一味，都放在特大号的锅、罐子、盆子里，此后随取随吃，大概历十余日不得罄，事实上是天天打扫剩菜”。除此之外，还有“满缸的馒头，满缸的腌白菜，满缸的咸疙瘩不知道什么时候才可以见底”。[注]

以上是典型北方人过年的吃食，那么南方人呢？对于福建人冰心来说，印象最为深刻的是母亲做的肉，有裹满红糟的糟肉，以及“用酱油、白糖和各种香料煮的卤肉”。[注]彼时的习俗，从正月初一一直到

正月十五，市场里不宰猪卖肉，人们要在大年三十之前，准备好一家老小半个月的肉食，想想也确实不容易。

其实年夜饭这件事，与其说南北方差异巨大，倒不如说家族和家族之间的差异大，一顿年夜饭倒像是一部家族史。我最近连续三年过年时，都会在微信公众号上搜集全国人民的年夜饭，在烟花烂漫的大年夜里，捧着肚子吃得饱饱的，再来看看每家每户不一样的过年吃食，能读出不少有意思的信息来。沿海人们晒满盘子随手煮的海鲜，包括红彤彤的大螃蟹，北方人则绝对离不开饺子——我去年过年时收到了超过300张饺子的图。春卷和八宝饭则是南方人喜欢的点心。有一家上海人，他们年夜饭的饭桌上居然有自己亲手做的牛肉锅贴，采访一下才知道，他们的家族里有一支是回民，迁居上海已近百年，家里人都说上海话，唯独把牛肉锅贴留了下来，一代代年轻人都会包，过年时必定上桌。这道菜是“家谱”。

还有在北京的山东人，一口用了30多年的铜锅，每年过年都会拿出来——涮羊肉。家里的舅舅早早去牛街排队买羊肉，要上脑和黄瓜条，锅底须是清汤，一锅清水放点儿葱姜蒜和一两个枣就行。在铜锅中间放上炭火，火星子窜出来，这才算是有过年的味道。还需要去菜市场熟悉的摊位磨芝麻酱，再配王致和的腐乳和韭菜花，最后来一味腊八蒜，是从山东一直带来的口味。

还有一个我很喜欢的故事，依旧是一户上海人家，外婆家在汕头，外公家在苏州，但过年全家餐桌上最爱吃的居然是宁波菜。原来负责全家伙食的外婆从小就从汕头来到上海，当时住石库门房子，和隔壁宁波姆妈共用一个灶披间（厨房），一手宁波菜都是从隔壁邻居那里学来的。所以说到吃，哪有那么多隔阂，无非是那些记忆，恰巧在那个时候发生。

## 学了海参的料理，
## 给年夜饭加一个大菜。

买菜

猪蹄1个。



辽参8只。



辽参生长海域水质较好，藻类资源丰富，生长的海参品质好、个头大。选择干海参的时候，可以看颜色和海参上面的刺是否均匀；闻有没有异味，比如像福尔马林味；摸上去要比较干。

泡发干海参需要纯净水。将海参入锅后，加入纯净水烧开，自然冷却，再换水烧开并自然冷却，反复直到海参发好，好的可以达到泡发前大小的8倍之多，注意锅具和容器内不能有油和盐。

要用到3种葱：小葱、京葱、长葱（胡葱），还有一味洋葱。

调料

姜15克、黄酒约1.5瓷勺（20毫升）、老抽约2瓷勺（25毫升）、生抽约2/3瓷勺（10毫升）、糖约1瓷勺（10克）、冰糖5克、洋葱半个、小葱60克、京葱80克、长葱（胡葱）50克、香菜10克、大豆油750毫升。

## 将猪蹄焯水

冷水没过猪蹄，取10克小葱（约3根）、15克姜、20毫升黄酒加入其中。



开大火，水开后再多焯15~20分钟，焯到猪骨里没有血水为止。



炖猪蹄

热水入锅，水没过猪蹄约2手指宽，加入25毫升老抽、10毫升生抽、10克糖、5克冰糖，用大火烧开后转中小火，盖盖子焖。





## 熬葱油

小葱50克、大葱50克、洋葱半个、胡葱50克、香菜10克、油500毫升。

将洋葱一片片剥散后放入油锅，开大火把油烧到冒泡后转小火熬半个小时以上，熬出葱香味，再把葱翻面，继续用小火熬20分钟。



熬好后将里面的京葱和洋葱夹起，放入正在炖的猪蹄中。



处理海参

用小刀将海参从中间剖开。



用拇指轻轻拨出里面的海参肠（白色）。



用流水冲洗。



### 炸海参

将500毫升大豆油倒入锅中，至六成油温时放入海参。



约半分钟后捞出。



### 煨海参

将海参放入刚炖好的猪蹄卤中，不加油，开大火烧开后，转中小火煨15分钟。



## 煎京葱

取30克新鲜京葱放入四五成油温的葱油中煎，煎出金黄色后，放入煨海参的锅中。



收汁

将煎好的京葱放入锅中后，转大火收汁。





海参吸收了葱香和蹄香，吃起来味道浓郁；晶莹剔透，咬起来爽滑弹牙。



1. 出自梁实秋作品《过年》。——编者注
2. 出自冰心作品《童年的春节》。——编者注

# 烤鹿肉

在雪后初晴的如画美景里，喝热酒、折梅花和烤鹿肉。



我在小时候看《琉璃世界白雪红梅 脂粉香娃割腥啖膻》这一回，并不觉得他们吃得有多诱人。重新拿起来再看，才想起来，用炭火烤鹿肉，是很香的。

第四十九回

琉璃世界白雪红梅

脂粉香娃割腥啖膻

凤姐打发了平儿来回复不能来，为发放年例正忙。湘云见了平儿，那里肯放。平儿也是个好顽的，素日跟着凤姐儿无所不至，见如此有趣，乐得顽笑，因而褪去手上的镯子，三个围着火炉儿，便要先烧三块（鹿肉）吃，那边宝钗黛玉平素看惯了，不以为异，宝琴等及李婶深为罕事。

这一回里写了什么？下大雪了，青松翠竹皆在雪中。妙玉的栊翠庵外红梅花开了，如胭脂一般映在雪中，远远闻到一阵梅花香气，这是“琉璃世界白雪红梅”。下一回，姑娘们就派宝玉去向妙玉要梅花。

我们都知道妙玉对大家都是一副淡淡的表情，连大家公认不敢得罪的、娇滴滴的黛玉，在她那里坐下来喝茶都是小心逗着她说话，结果妙玉对她还是冷淡地抢白了一句：你这么个人（看起来挺讲究的），原来也分不清泡茶水的好坏。最要紧的是，黛玉居然没回嘴，很是难得。

但对宝玉，妙玉是另眼相看的，所以在下一回中，宝玉披着大红猩猩毡，抱着红梅枝回来了。想象一下，英俊少年穿着大红斗篷，抱着梅枝自雪中踱步而来，场面真是美。而且他带着梅花回来，还做出了一首我在全书里最喜欢的诗——好吧，是全书里宝玉写的诗里我最

喜欢的一首——“入世冷挑红雪去，离尘香割紫云来。槎枒谁惜诗肩瘦，衣上犹沾佛院苔。”

而在他去要梅花之前呢，宝琴来了，贾母非常疼爱她，给了一件野鸭子头上羽毛做的大斗篷，“金翠辉煌，不知何物”。在雪后初晴的天里，黛玉、宝琴连同史湘云、宝玉等一干人，穿的都是各色极美或珍贵的大氅，聚到芦雪庭的暖厅里，烤着火，喝着热酒，一起吃湘云弄来的新鲜直烤的鹿肉。平儿也来了，戴着一对金镯子，吃鹿肉时褪下了。她的镯子以极细的金丝编成，再镶上莹润的东珠。因为金丝细，所以叫“虾须镯”。1987年版电视剧《红楼梦》民俗指导邓云乡先生在《红楼风俗名物谭》里说：“‘虾须’是象形的说法，极言其细也。当年最细的竹帘子叫‘虾米须帘’，对虾伸出的须又细又长，又有韧性，因以之形容精美的细东西。‘虾须镯’也是由此而得名。”金本身不重，但工艺矜贵，珍珠用得也很好——想来大观园的姑娘们是不会以一条沉甸甸的十足真金大链子为美的。

我们回来说烤鹿肉。

我们都知道日本人把古都奈良变成了鹿之都，相当于在西安街头养起了萌宠大熊猫。大家都花钱坐飞机过去，买包鹿饼去喂小梅花鹿。但日本人并没有把梅花鹿当成大熊猫，他们吃起鹿肉来其实挺起劲的。

奈良的日本料理并不主卖鹿肉。日本的鹿肉料理胜地是北海道，因为当地野鹿繁殖众多。鹿肉以备长炭直烤，当然是日本人最擅长的料理方式，也有鹿肉火锅和鹿肉汉堡，都很出名。

日本女演员天海佑希演过一部电视剧，叫《三星校餐》，讲的是大家喜闻乐见的故事：东京米其林三星餐厅女主厨，由于人事斗争被陷害离职，不得不去摆路边摊（日语叫“屋台”），同时给一所学校煮校餐。一开篇，她就特别威风地手持步枪，在林中打中一只活鹿，然

后拖回餐厅制成当晚的法式鹿肉主菜。法国人一向讲究吃野味，现代法式餐厅无论多时尚，或者讲究分子料理，但创新融合菜色的根本，仍有传统法餐的底子：和我们一样，大家讲究的都是烹饪传统。

你在法餐菜单上看到Chevreuil，一般指野鹿肉，偶尔可能是野狍子，鹿的亲戚。鹿肉被炭烤之后，有一种特殊的野味香气，第一口入口觉得略老，但越嚼越香，入口不忘。

《红楼梦》原文对于烤鹿肉的做法并没有太详细的描述，只是说用了炭火、铁网和铁叉，所以应该是用铁叉串了小块的鹿肉，放在铁网上，下面以炭火烤。显然，直接用炭火烤肉是一种简单直白的平民料理，并非高级餐饮，所以一开始借用一位老妈妈之口表示骇然：这么文雅的一个戴玉的哥儿，一个挂金麒麟的姑娘，在那里说要烤生肉吃！

我和毛老师商量了下，决定不做太麻烦的，弄一口桌上的陶制小炭炉来。

“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”[注]可以放在桌上的小炭炉，一向在我们的传统生活里存在，至今仍然在广东部分地区有保留。只可惜在网上一搜，在售款式很少，基本上都是国内制造的日本款式，在国内的日本居酒屋里也常见，讲究些的会标注出这叫“炉端烧”。

这些日式炭炉，往往是正方形或长方形的，中空放炭，放上烤网，在网上放几块鱼或牛肉，就是顾客把酒言欢时桌上的一道小风景。我还是喜欢圆形的炭炉，因为不仅可以烤肉，也可以煮水泡茶，或者一边吃饭，一边烫壶热酒。

最后我们买了口邯郸产的小炭炉，口径大小正好，容易清洁，好用。

有了炉子，炭怎么办？比较简单的办法是买无烟易燃炭，想烤肉，放在阳台上一顿快火急扇，立即见效。网上便宜卖的有竹炭，讲究些的有果木炭，山楂木、枣木等应有尽有。

但如果在冬季室内的桌上煮水喝茶，再洁净的无烟炭还是会略有烟气。这时，就可以用到潮汕人民发明的橄榄炭了。

潮汕人冲单丛茶，对水质极讲究。传统上，他们会用砂锅小铫煮水，会认为煮水的最佳燃料是橄榄炭。橄榄炭的主张者们认为，比起如今茶馆里常用的电陶炉来，橄榄炭的香味能透过砂锅，使水产生不一样的清甜。

橄榄碳看起来既美又高级，也确实很贵。这两头尖尖的橄榄炭，是用潮州去皮的乌橄榄核来烧制的，据说约5千克橄榄才出500克核，2.5千克核只能烧出500克炭。最后成炭长相俊俏，点燃后十分风雅，煮水烹酒自带香气。

现在，你想象一下，冬天家里桌上摆出这样一口小炭炉，烤点儿肉，热点儿黄酒，煮点儿水泡茶，最好外面是大雪纷纷，屋里暖意融融；餐厅桌上有一口红泥小火炉，燃起橄榄炭，茶壶袅袅冒出香气，屋里两三知心好友，一边喝茶一边夹现烤的肉来吃；又或在飘窗上垫上小几，与那人隔炉对坐，眉梢眼角皆是相悦之意。

## 如何炭烤香喷喷的鹿肉？<br>只要你会买买买。

首先，在哪里买鹿肉？

全国大部分地区的人们肯定没法在菜市场买到。

网上有。搜索“鹿肉 新鲜”，可以看到四川和吉林都有梅花鹿养殖与鲜肉销售。我们按两人份计，可以准备300克鹿肉。



另外，你需要一台厨房搅拌机。

如何腌鹿肉？

《红楼梦》原文里没提及腌料，感觉史湘云是直接切了鹿肉烤的。但总体来说，这个情节是为了表现湘云妹妹有个性，不是为了显示她厨艺佳，懂食材——君子远庖厨，诗书之家的闺中少女若是懂得在烤肉上撒孜然粉，也未免太奇怪了！

实际上，鹿肉不像日本的和牛肉含油脂这么多，不事先腌制直接上火烤，并不会太好吃。不论是煎牛排还是烤羊肉串，足够的盐分与合适的温度，都可以给肉带来更好的鲜味与香气。美国一些著名牛排

屋，就是先在牛排上撒盐，再以明火直煎的。而日本的烤肉屋，也是将一部分瘦些的牛肉事先腌制，只有雪花霜降大理石纹的和牛肉才直接上炉烤。日本的高级料理店，如果把烤牛肉列入套餐，通常也不会选一味肥到流油的牛肉。高级餐厅讲究牛肉肥瘦适中，烤制时讲究调味，也常以朴叶包裹，认为会给牛肉增添一种特殊的香气。

看下图准备这份腌料：新鲜红小米椒2根、小葱2根（10克）、香菜一小把、洋葱1/4个，芹菜半根、胡萝卜半根、大葱半根。



对于蔬菜的分量没有固定要求，只是为了去除腥味，用量随意。

把这些原料都放入搅拌机，倒入1.5瓷勺生抽，再加1平勺卡真粉，开机搅拌均匀即得腌料。将这些腌料倒在鹿肉上搅拌均匀，放进冰箱冷藏腌制2小时以上。



这里用到一味特别的调料叫卡真粉，英文名为Cajun Seasoning，起源于美国新奥尔良，主要用了匈牙利红椒粉，混合洋葱粉、小茴粉、法国辣椒粉和百里香粉，香气强烈，滋味浓郁不辛辣，是一味著名的烤肉腌制香料。有名的新奥尔良烤鸡，用的就是这味传统混合香料。

在网上或超市比较容易买到“味好美”牌的，国内生产的是大罐装，如果觉得用不完，可以买这个牌子，是从美国进口的小支装。

当然，你也可以按照我国烤羊肉的优良传统，扔一把小茴香籽和孜然上去。

烤肉

在小烤炉的最下层放上木炭，再铺一层橄榄炭，盖上铁丝网。

洗掉鹿肉上的酱汁，用厨房棉纸擦干。



将肉块放在铁丝网上，刷喷少许油，开始烤肉！



一边烤，一边可用小扇子扇火，以增强火力。

这一盘分量，大约7~8分钟烤熟，将熟时，淋上大半勺白酒。你会听到“滋”的一声，酒香与热腾腾的肉香一起升腾上来。





香喷喷的烤肉出炉。

烤肉小贴士

在进口超市买的霜降牛肉粒，可以直接烤。在炒锅里倒半瓷勺色拉油，再倒些酱油，烧热一下，出锅挤点儿柠檬汁即可成为蘸料。如果你想用酱油作蘸料，务必制成熟酱油，生酱油不好吃。讲究点儿的，可以备一瓶葱油，用少量葱油代替色拉油，会更好吃。

可以在冰箱里囤些五花猪肉片，烤的时候直接撒盐即可。

鸡胸肉也可以，按照鹿肉的方式腌制，烤前刷层油；想吃特别一点儿的，也可以用味噌、清酒、万字淡口酱油和蜂蜜腌制，刷油烤。

冷冻大扇贝，可以在流水下冲洗解冻，擦干后加一块黄油，一起烤。

如果不愿意添置小烤炉，可以去网购“直火 陶瓷烤架”，也是日本人的小发明，可以架在煤气灶上，直接烤肉吃。



---

1. 出自唐代白居易诗作《问刘十九》。——编者注

# 豆腐皮包子

豆腐皮为什么这么好吃？



## 第八回

## 比通灵金莺微露意
## 探宝钗黛玉半含酸

宝玉……问晴雯道：“今儿我在那府里吃早饭，有一碟子豆腐皮的包子，我想着你爱吃，和珍大奶奶说了，只说我留着晚上吃，叫人送过来的，你可吃了？”晴雯道：“快别提。一送了来，我知道是（给）我的，偏我才吃了饭，就放在那里。后来李奶奶（宝玉乳母）来了看见，说：‘宝玉未必吃了，拿了给我孙子吃去罢。’他就叫人拿了家去了。”

《红楼梦》第八回里有一个被脂批坐实的“草蛇灰线，伏脉千里”：宝玉在薛姨妈那里喝酒吃饭，喝得有点儿多，回家脾气有点儿大，砸了一碗茶，力气大到泼了大丫头茜雪一裙子。到第十九回时，就借一个人物之口说茜雪被撵了。脂批说，呼应狱神庙一回。也就是说，在散佚的后四十回里，茜雪在贾家败落后，寻常人唯恐避之不及时，好心地去狱神庙探望宝玉。

茜雪是宝玉贴身的大丫头，地位和袭人、晴雯差不多。贾宝玉是荣国府里年轻一代最重要的人物，在他身边服侍的，长相、教养都是一等一的出色。袭人、晴雯位列金陵十二钗又副册，晴雯更被视为林黛玉的副本。

相应地，这样的大丫头，日常生活锦衣玉食，随便拿套衣服，也是寻常人家姑娘一辈子穿不起的。直接被撵，生活水平和社会地位都一落千丈。袭人是在荣府出生的，从小过的就是这样的生活，茜雪是不是家生的，书里没提，如果从小如此，被撵之后日子更是难熬。而

且，其实不是她犯了错，是宝二爷少爷脾气犯了，发自家乳母的脾气，但迁怒到茜雪头上。嘴上说要撵乳母，最后撵的却是茜雪。

但到他被囚禁狱神庙的时候，茜雪去探望。不记仇，念情分，这是茜雪的忠义。

但是有些人看书看剧抓到的精髓，和一般人不太一样。比如有人说，前段时间看《白鹿原》电视剧，满眼都移不开那碗油泼面，宽宽的手擀面条和香喷喷的油与辣椒一起，用长筷子搅拌起来，看起来很好吃啊！

剧看完了，对什么印象最深？演员雷佳音？错，油泼面。

茜雪虽然可怜，可她是为什么被撵的？一碟豆腐皮包子。

（说起来有点儿内疚：别人都这么惨了，为什么我一直在开小差，想那碟豆腐皮包子到底好不好吃？但这就是我们食物爱好者看书的特别技巧。）

豆腐皮包子，亲测好吃。

每位对分子料理感兴趣的人，都应该去搜索一下如何制作豆腐皮。制豆腐时表面凝结的薄膜，可揭下晾干，就得到这样如金黄色透明蝉翼一般的豆腐皮。南方人称为“豆腐衣”，北方人称为“油豆皮”。

全国各地的人们都拿它做很好吃的菜。宁波菜里，有腐皮包黄鱼，菜的设计原理，和我们在广东点心里常吃到的腐皮炸虾卷比较接近。选大黄鱼，净肉去皮，把鱼身部分的肉片下来，切成斜长的块，差不多是粮票大小，以蛋清、盐、葱末、料酒等腌制入味。豆腐皮润潮回软后，裹上鱼肉成长卷，切段下油锅，用中温炸。上桌时撒花椒盐和葱末，蘸醋或茄汁吃。

川菜里有一道腐皮虾仁，是在豆腐皮里卷了虾仁、肥猪肉、火腿、慈姑、蘑菇和鲜豌豆，包成长条形的腐皮包，如春卷大小，再下油锅炸。这里比较有趣的点，一是在传统名菜里，厨师们觉得鲜河虾仁总是要搭一点儿肥猪肉才好吃，比如杭州的龙井虾仁，传统做法是以猪油滑锅，再下河虾仁的。这样做出来的虾仁，会带一点儿动物油脂的香气（大家都知道猪油进锅化了后会有一种很细微的焦味，特别香）。二是虾仁会变得洁白。吃的时候，蘸花椒盐，四川的汉源花椒又特别出名，以此炒制的花椒盐，有一种其他地方没有的香气。

但也有只喜欢吃豆腐皮的地方。

在豆腐皮上抹一层薄薄的精肉末，裹成卷，下高温油锅炸，炸到酥脆，蘸番茄酱吃：这是杭州名菜“干炸响铃”。肉末就是稍微提鲜，主要是吃豆腐皮，有时候根本不加肉末，只吃炸豆腐皮。因为高温油炸过的豆腐皮特别薄脆，据说就是因为吃起来又脆又响，才叫响铃。

整个珠三角地区的人都是豆腐皮美食的发明家。

潮汕地区最实惠，懂得豆腐皮本身的好。他们会用卤水去卤腐皮，积年的老卤水本身带着各色老鹅与十八般秘制香料的香气。豆腐皮还被用来做腐皮卷，做法类似北方的春卷。以豆腐皮代替春饼，去裹炒制过的素馅子，下油锅煎，或者上笼蒸。

风靡全国的汕头牛肉火锅，在当地其实没有特别强调炸腐皮。据说是因为先在广州传开，才在菜单上占据了重要地位。到现在很多城市的顾客会认为，涮完牛肉后不下点儿炸腐皮，这一顿就算没有吃。香港的高级港式火锅，奢侈地以清鸡汤做锅底，简单点儿的话，下点儿西洋菜水饺，丰盛起来，和牛粒、象拔蚌、澳洲龙虾一起下锅，极尽奢侈。

吃港式火锅一定要点腐皮卷。它的做法是先卷起豆腐皮，炸到疏松，多孔的结构有一点儿油香，下到火锅里就被煮成了软软的腐皮，吸饱了涮过鲜牛肉和象拔蚌的汤汁。

广州和香港市面上还有一种很老派的点心用到豆腐皮，叫“棉花鸡”。用豆腐皮把鸡肉与炸过的花胶扎在一起蒸熟，柔软的花胶吸满了鸡汁，豆腐皮则又吸满了花胶与鸡肉的鲜味，等于是一种“二进制”的鲜，非常可口。只是棉花鸡是一种很昂贵的点心，因为花胶非常贵。现在也有一种平价棉花鸡，以发水鱼肚来代替花胶。在香港一些老字号茶楼，棉花鸡被默认为平价版，熟客事先预订，也能吃到货真价实的花胶版本。

最后说一下中原文化里“豆腐皮包子”的做法。传下来比较常见的有两种。

一种是如包春卷一般，裹上馅心后如纸包之四折，成方形，以蛋清糊口，上笼蒸之。馅料经常是素馅。上文所说潮汕地区保留的腐皮卷，就是这种制法。作为杭州人，我记得小时候外婆还会做这个菜，想来江南也有这种一脉相承的做法。只是到我妈妈手上，已经只包春卷了。大概因为春卷是用炸的方法，面饼炸完更香，加上从上海传来的，以辣酱油蘸炸春卷的吃法，即使只是素馅春卷，口味也更新鲜浓郁，饱足感更强。豆腐皮素包子，不是物质尚不富裕年代的上佳之选，也只有贾家天天山珍海味，因而宝二爷懂得欣赏一碟豆腐皮包子的鲜甜清新之好。

另一种，则是这次我们尝试复制的：将豆腐皮裁成小片，包馅成兜子，以细线收口，蒸熟成型。传统上用麻线，上桌前去掉麻线。后来广东厨师用千张皮做类似包子时，以细芹菜梗扎口，称为“石榴包”，所以现在北方的厨师也学了这一式。

## 豆腐皮包子，是一种新手也能做成功的包子。靠一个小茶杯增加成功率。

我是南方人，不擅长包包子，听说要做这个菜，心里发怵。

结果试了下，不是太难。

### 买食材

瘦肉250克，肥肉100克，豆腐皮5张以上（多买点儿会增加成功率）。



在馅料里配素菜：杏鲍菇60克、荠菜120克、笋丁120克。可以按照你的喜好，自由选择香菇、蘑菇、马蹄、胡萝卜、虫草花、木耳之类的素菜，菜的分量不要超过肉即可。



以下是吊鲜味的食材与香料：火腿15克（5毫米厚的小块）、葱白10克（大约需要5根小葱）、姜5克（半个拇指大小）、小香芹10根，注意一定要买根茎细的香芹。

调料

生抽、盐和葱姜料酒。

调馅料

将瘦肉和肥肉用搅拌机搅成肉馅，也可以亲手剁肉馅。

剁的时候加上5克葱花（一两根小葱）、2克姜、1瓷勺葱姜料酒、2/3瓷勺的生抽，让肉香而有劲道。



起一口开水锅，将洗净的荠菜烫一下。



用饮用冷水冲凉荠菜，把水分挤干，切碎。



将笋丁切碎焯水，切碎火腿。

炒一下杏鲍菇，切丁后（大小如下图）用大火烧热锅，下1.5瓷勺油，不用烧热（这就叫热锅冷油），马上加入杏鲍菇粒，这个过程大概2~3分钟。



用网筛过滤后，和刚刚的笋丁、火腿碎放在一起，加入5克姜末、1.5瓷勺葱姜料酒、2/3瓷勺生抽和1调料勺盐搅拌均匀。



## 开始包

将芹菜去根去叶，只留根茎，用以扎包子口。也可以用香菜、芦蒿等根茎细的蔬菜替代。如果感觉芹菜硬，可以用开水加1小调料勺盐，烫一下再用。



注意不要提前开封油豆皮，因为它很容易干掉，难以包出形状，如果干掉了可以用蒸汽回软。

将油豆皮剪切成方形，大约10厘米见方，将1小杯（喝白酒的小酒杯那么大）肉馅放入豆腐皮中，可以用小茶杯装馅，这样每个包子大小会均匀。



将油豆皮四角叠起。



将底下馅料压紧实，虎口顺势将油豆皮团成一团。



包好后，扎上芹菜茎。扎紧。剪去过长的地方。





如果有鸡汤㊟，浇一勺上去。



用大火蒸，水开后，放入盘子，不需要加碗盖或保鲜膜，上锅盖保持大火蒸20分钟。

（给新手的指引：如果包子没包完，蒸锅水就开了，请关小火保温，将包子放入笼内之前，再以大火烧至滚热即可。）尝一个试试。

一口咬下去，有火腿和笋丁的鲜、荠菜肉的香，但我还是觉得，豆腐皮真的很好吃！





1. 详见本书第70~71页鸡汤的做法。——编者注

本书图片由“艾格吃饱了”原创拍摄，以及从视觉中国、东方IC、全景网、汇图网购买使用